



OPIKELIJAN TERVEYSPOJKU TOISELLA ASTEELLA

Opas vanhemmille ja opiskelijoille

Hyvä lukija

Kädessäsi on Opiskelijan terveystietopolkun -opas, johon on koottu tietoa keskeisimmistä nuorten terveyteen vaikuttavista asioista, kuten ravinnosta, liikunnasta, seksuaalisuudesta, riittävästä unesta ja henkisestä hyvinvoinnista. Tietopakettien sisältämien tehtävien ja kyselylomakkeiden avulla on helppoa arvioida omia elintapojaan ja miettiä mahdollisia muutostarpeita.

Tavoitteena on, että tämä opas tukee opiskelijan terveyttä koko opiskelun ajan ja yhdenmukaistaa terveyteen liittyvää tiedonsaantia ja keskustelua kouluissa ja oppilaitoksissa. Opas jaetaan sekä lukioitten että ammatillisten oppilaitosten opiskelijoille.

Vaikka päävastuu opiskelijan hyvinvoinnista on aina vanhemmilla ja nuorella itsellään, opiskelijan hyvinvointia, terveyttä ja oppimista ovat tukemassa useat tahot, mm. opettajat, opiskeluterveydenhuollon hoitajat ja lääkärit, oppilashuollon kuraattorit ja psykologit sekä suun terveydenhuollon henkilöstö. Nämä tahot ovat toimineet myös asiantuntijoina tämän oppaan kirjoittamisessa. Lisäksi nykyisin on tarjolla hyvää ja luotettavaa tietoa myös Internetin välityksellä; oppaaseen onkin pyritty liittämään hyödyllisiä nettiosoitteita lisätiedon hakemista varten.

Toivotamme onnistumisen kokemuksia nuoren ja koko perheen terveystietopolun varrelle!

Kuopiossa 15.2.2012, terveystietopolun laatinnut työryhmä:

- kulttuurisuunnittelija Kirsi Heikkinen
- terveydenhoitaja /seksuaaliterapeutti Annu Hiekka-aho
- suuhygienisti Elina Jauhiainen
- ravitsemussuunnittelija Katri Juntunen
- opiskelijahuollon koordinaattori Seija Kärki
- terveyden edistämisen suunnittelija Marjatta Pirskanen
- kasvun ja oppimisen tuen johtaja Pekka Puustinen
- ma. palveluesimies Anne Röppänen
- terveydenhoitaja Kirsi Santala
- erikoishammaslääkäri Satu Spets-Happonen
- opinto-ohjaaja, psykologian opettaja Pauliina Pöntinen
- terveydenhoitaja Mirja Miettinen
- liikunnan ja terveystiedon lehtori Heidi Tuokkola
- kuntoutusohjaaja Anita Mönkkönen

Sisältö

1	Terveysresepti perheen elintapojen arvioimiseen	4
2	Järkipalaa	5
3	Suun terveydeksi	11
4	Liike on tärkeä	15
5	Opiskelija tarvitsee kunnan unet	18
6	Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi	20
7	Tärkeää asiaa seksuaaliterveydestä nuorille	31
8	Puhetta päihteistä	35
9	Sähköinen media – hyvä renki, huono isäntä	41
10	Hyvinvointia kulttuurista	47

1 Terveysresepti elintapojen arvioimiseen

”Ihminen haluaa elää oman tyhmän päänsä mukaan,” totesi kirjailija Dostojevski 150 vuotta sitten. Tämä ajatus on voitu vahvistaa myös tieteellisesti: ihmiset haluavat vaikuttaa elämänsä suuntaan ja muuttavat myös elintapojaan kymmenen kertaa todennäköisemmin omasta halustaan kuin muiden kehotuksesta.

Terveelliset elintavat, kuten monipuolinen ruoka, säännölliset ateriat, säännöllinen liikunta, riittävä vuorokautinen uni, tupakoimattomuus ja alkoholia vain kohtuullisesti tai ei lainkaan, edistävät terveyttä ja suojaavat sairastumiselta. Näistä yhdessä voidaan muodostaa terveysresepti, jonka avulla voi arvioida omia ja perheensä elintapoja yhdessä ja miettiä muutosten tarpeellisuutta.

Elintapojen muuttaminen kannattaa aloittaa pienistä, konkreettisista asioista joka-päiväisessä elämässä, esimerkiksi ruoka-annosten pienentämisestä, nukkumaan menemisestä puoli tuntia aikaisemmin tai portaiden käytöstä hissien sijasta. Kun ensimmäinen muutos on tehty, voi miettiä seuraavaa askelta. Tietoa ja tukea elintapojen muuttamiseen saa esimerkiksi tämän materiaalin asiantuntijakirjoituksista.

On hyvä miettiä etukäteen, kuinka paljon muutoksen tekeminen vaatii aikaa. Onnistuuko se välittömästi vai tarvitaanko sen tekemiseen enemmän aikaa: viikko, kuukausi, puoli vuotta vai vielä kauemmin?

Terveysreseptin voi ottaa mukaan myös opiskeluterveydenhoitajan tai muun terveydenhuollon ammattilaisen vastaanotolle, jos elintapojen muutoksista on tarpeen keskustella asiantuntijan kanssa. Terveysreseptiä voi käyttää myös perheen oman arvioinnin ja muutostarpeiden tunnistamisen välineenä esimerkiksi aina syyslukukauden alussa.

TERVEYSRESEPTI

Miten seuraavat elintavat ja tottumukset toteutuvat perheessäsi ja omalla kohdallasi? Rasti se vaihtoehto, joka kuvaa tämänhetkistä tilannetta parhaiten:

	Toteutuu hyvin	Toteutuu kohtalaisesti	Toteutuu huonosti
Monipuolinen ruoka			
Säännölliset ateriat			
Säännöllinen liikunta			
Hampaiden harjaus aamuin illoin			
Riittävä vuorokautinen uni ja lepo			
Tupakoimattomuus			
Alkoholin käyttö kohtuullista/ei lainkaan			
Ihmissuhteiden hoito			
Oman terveydentilan seuraaminen			

Mihin edellä mainituista asioista aiot lähitulevaisuudessa panostaa? Numeroi tärkeysjärjestyksessä 1–3 tärkeintä:

- säännölliset ateriat
- monipuolinen ruoka
- liikunnan lisääminen
- hampaiden harjaus aamuin illoin
- riittävä vuorokautinen uni ja lepo
- tupakoimattomuus
- alkoholin käyttö kohtuullista/ei lainkaan
- ihmissuhteiden hoito
- oman terveydentilan seuraaminen

Mikä on ensimmäinen muutos, jonka aiot tehdä omissa tai perheesi elintavoissa?

Päiväys: ____ / ____ 20____

Lisätietoa:



Hyvinvointipolku-terveysportaali sisältää tietoja, ohjeita ja testejä terveydestä ja hyvinvoinnista. Voit laatia myös oman terveyskansion ja ylläpitää terveyteen liittyviä tietoja. Terveyspalvelua ylläpitävää Kanerva-KASTE -hanke

Terveyskirjasto (<http://www.terveyskirjasto.fi>) tuo luotettavan, riippumattoman ja ajantasaisen tiedon terveydestä ja sairauksista jokaisen suomalaisen ulottuville.

2 Järkipalaa

Mitä syöminen merkitsee?

Syöminen on parhaimmillaan kaikkia aisteja hivelevä makunautinto. Hyvässä seurassa se lisäksi hellii ja ruokkii meidän sosiaalisia tarpeitamme. Höyryävän ruokalautasen tai iltateen ääressä on helppo vaihtaa päivän kuulumiset koko perheen kesken tai koululounaalla kohdata kaveripiirissä.

Säännöllinen ja monipuolinen ruokailu antaa rakennusaineita kasvulle ja kehitykselle sekä auttaa ylläpitämään sopivaa kehon painoa. Liian vähäinen syöminen altistaa energian ja ravintoaineiden puutoksille ja pitkällä aikavälillä lisää mm. osteoporoosin, anemian ja hormonitoiminnan häiriöiden riskiä. Kulutusta suurempi energiansaanti puolestaan lisää ylipainon riskiä ja voi aiheuttaa lihavuuden liitännäissairauksia. Elimistömme on kuitenkin fiksu ja osaa hakeutua omaan biologiseen hyvinvointipainoonsa, kun syömme monipuolisesti nälän tunteen mukaan liikuntaa ja riittävää yöunta unohtamatta. Jo lapsuuden- ja nuoruudenaikaisilla ruokatottumuksilla on todettu olevan keskeinen merkitys mm. sydän- ja verisuoni-terveyden sekä sokeriaineenvaihdunnan kannalta.

Testaa tapasi

	Kyllä	En
Syön joka aamu aamupalan.		
Käyn aina koululounaalla.		
Syön yleensä noin 3-4 tunnin välein jotakin.		
En yleensä napostele aterioiden välissä.		
Kokoan ruoka-annokseni lautasmallin mukaan.		
Janojuomani on vesi.		
Tapaan perhettäni/ kämppäkaveriani ruokapöydän ääressä ainakin kerran päivässä.		
Tapoihini ei kuulu syödä useita kertoja viikossa makeisia, jäätelöä, kahvileipää ja/ tai suolaisia herkuja (mm. sipsit, pikaruoka)		
Tapoihini ei kuulu juoda useita kertoja viikossa mehuja, limppareita ja/ tai energiajuomia.		
Otan päivittäin D-vitamiinivalmisteen (7,5 µg/vrk).		
Tapoihini ei kuulu juoda ollenkaan/ säännöllisesti olutta, siideriä ja/ tai muuta alkoholia.		
Olen tyytyväinen ulkonäkööni.		
Tunnen itseni yleensä virkeäksi ja innostun päivän askareista.		

Mikäli sait "en"-vastauksia, käy nämä kohdat läpi uudelleen ja mieti, mitä ja miten voisit näitä tapoja muuttaa.

Ruokatottumukset ja muut elämäntavat muotoutuvat kasvuvaiheessa ja niillä on taipumus säilyä aikuisikään. Omien tottumusten tiedostaminen ja tarkastelu on avain mahdollisten epäkohtien korjaamiseen. Nuoruus on siirtymävaihe, jolloin alat ottaa entistä enemmän vastuuta omista valinnoistasi, joilla vaikutat tasapainoiseen kehitykseesi ja hyvinvointiisi.

Vuoden 2011 kouluterveyskyselyn mukaan kolmasosa lukiolaisista ja reilu puolet (54%) ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista ei syö aamupalaa joka arkiamu. Koululounaan jättää väliin neljäsosa kaikista vastanneista. Energiajuomia juo 10% ja makeisia syö 21% lukiolaisista koulupäivän aikana vähintään kerran viikossa. Vastaavat luvut ammatillisten oppilaitosten opiskelijoilla ovat 19% ja 29%. Ylipainoisia lukiolaisista on oman ilmoituksensa mukaan 15% ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 22%.

Mikä ihmeen ruokarytmi?

Syömällä tasaisesti pitkin päivää, noin 3-4 tunnin välein

- tarjoat elimistöllesi polttoainetta päivän toimintoihin
- et väsähdä kesken koulupäivän ja harrastusten parissa
- mieli pysyy iloisena ja vastaanottavaisena
- iso nälkä ei pääse yllättämään, vatsa ei kurni ja päät ei särje
- iho, kynnet, hiukset ja hampaat näyttävät hyviltä
- ei tule naposteltua turhia
- ylläpidät biologista hyvinvointipainoasi

Laita energiat svengaamaan vaikkapa seuraavasti aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan tahtiin:



Välipala saattaa helposti unohtua arjen kiireessä. Nosta se kuitenkin omaan arvoonsa, koska se on paras tapa saada potkua loppupäivään koulu- tai opiskelupäivän aikana ja sen jälkeen. Ei ole aivan sama, mitä suuhunsa laittaa. Sokeriset ja rasvaiset herkut ja juomat kyllä piristävät hetkeksi, mutta niiden nauttimisen jälkeen nälkä palaa nopeasti entistä voimakkaampana ja alkaa väsyttää. Mehujen sekä virvoitus- ja energiajuomien hapot ja hiilidioksidi ovat myös haitallisia hampaille. Energiajuomat sisältävät kofeiinia, jonka runsas saanti aiheuttaa mm. päänsärkyä, levottomuutta, jopa unihäiriöitä. Suositeltavaa on koota välipala siten, että se sisältää jotakin täysjyväviljavalmistetta ja jotakin kasvista. Lisäksi voit ottaa mukaan jotakin proteiinipitoista kuten maitovalmisteita tai kokolihaleikkeitä.

Yhdistele vaikka näin:

Kouluissa



Kouluissa



Matkoissa ruokana



☛ Muista, että paras janojuoma on vesi.

TERVEYTTÄ KASVIKSIALLA

www.terveyskasviksi.fi

Kotimaiset Kasvikset ry
Suomen Työväenliitto
Työväenjärjestö
Suomen Hammaslääkäriyhdistys
Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus

Makua maitotuotteista

Vähärasvaisista ja rasvattomista maitotuotteista saat mm. lihasten ja luuston rakennusaineita. Kalsium eli kansan kielessä ”kalkki” on vesiliukoinen yhdiste ja ylimäärä poistuu aina elimistöstä virtsan mukana. Tämän vuoksi riittävä kalsiumin saanti on turvattava päivittäin neljän maitoannoksen avulla, joiden kokoamiseen oheinen kuva antaa vinkkejä. Kalsiumin ohella ravintoaineista D-vitamiinilla on keskeinen merkitys luuston kunnon kannalta, koska se edistää kalsiumin imeytymistä. Tutkimusten mukaan D-vitamiinin saanti ruoasta

Päivän kalsiumannoksen (1000 mg) saat syömällä ja juomalla esimerkiksi:



1 laillisuus maitoa tai pientä
3-4 sipallista juomaa
2-4 pöytätlä



2 laillisuutta maitoa
koko maito tai kookosmaito, vaimentaa
2-3 sipallista juomaa



100 ml maitoa
3-4 sipallista juomaa
1-2 maitoa tai maitovalmistetta



Laillisuus maitoa (1 dl)
Aines margariinissa (2 dl)
1 sipallista juomaa
Laillisuus pöytätlä (1 dl)

Kuva: Maito ja Terveys ry

(mm. kala, vitamioidut maitotuotteet ja ravintorasvat) ja kesäaikainen ihosynteesi auringonvalon vaikutuksesta ei meillä pohjoisella pallonpuoliskolla riitä kattamaan tarvetta, joten kaikkien kasvikäisten aina **18-vuoteen saakka tulee ottaa D-vitamiinilisä (7,5 µg/vrk) päivittäin ympäri vuoden**. Myös 18 ikävuoden jälkeen D-vitamiinilisä on perusteltu lokakuun alusta maaliskuun loppuun eli pimeään vuodenaikaan. Mikäli et voi/ halua käyttää maitotuotteita, turvaa kalsiumin saanti Ca-valmisteella.

Väri-iloa kasviksista

Kasvien värikirjo kertoo niiden runsaasta suojaravintoaineiden määrästä. Mukaan lasketaan vihannekset, juurekset, hedelmät, marjat ja sienet. Nauti tästä ryhmästä vähintään kuusi kourallista päivässä.



Ruista ranteeseen

Täysjyväviljavalmisteet ovat kevyttä herkkua ja käyttöenergiaa päivän toimintoihin. Sisällytä niitä siis jossakin muodossa jokaiselle aterialle. Kuitu hellii vatsaa, tuo mukanaan suojaravintoaineet, pitää nälkää sekä säätää veren rasva- ja sokeriarvot kohdalleen. Kuidun saanti asettuu kohdalleen, kun valitset leivistä, pastoista, riiseistä ja muista viljavalmisteista tuotteita, joissa on kuitua vähintään 6% eli 6 grammaa 100 grammassa tuotetta.

Pehmeää rasvaa unohtamatta

Pehmeä, tyydyttymätön rasva on tärkeä ruoka-aine tasapainoisen rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan kannalta. Se turvaa myös rasvaliukoisten vitamiinien ja välttämättömien rasvahappojen saantia. Rasva on solukalvojemme rakenteensa ja rasvan laatu vaikuttaa siten mm. ihon ja verisuonten kuntoon, näön tarkkuuteen sekä hermoston kehitykseen ja toimintaan. Välttämättömät rasvahapot ovat myös osa hormonienkaltaisia yhdisteitä vaikuttaen mm. vastustuskykyymme. Turvaat pehmeän rasvan saannin parhaiten valitsemalla leivälle, ruoanvalmistukseen ja leivontaan kasvirasvamargariinia ja öljyä, lorauttamalla salaattien joukkoon tilkan öljypohjaista salaatinkastiketta ja syömällä kalaa 2–3 kertaa viikossa. Saantia voit täydentää pähkinöillä, manteleilla ja siemenillä.

Saman verran energiaa



Vertaile ja valitse



Paras janojuoma on vesi


Monet juomat sisältävät runsaasti energiaa sokerin ja alkoholin muodossa ilman suojaravintoaineita ja kuitua heikentäen siten ruokavalion laatua. Tämä ”ylimääräinen” energia voi olla myös yksi painonhallinnan esteistä:

Esimerkkihenkilö Mikko juo joka viikonloppu six-packin keskiolutta (6x0,33 l). Vuositasolla oluista kertyy energiaa noin 44 300 kcal eli 6,3 painokilon verran.


Esimerkkihenkilö Maija juo päivittäin tölkillisen energiajuomaa (0,33 l). Vuositasolla juomista kertyy energiaa noin 58 900 kcal eli 8,4 painokilon verran.

Valitse viisaasti

Kuluttajaliiton ja Sydänliiton esittämät kriteerit ohjaavat suositusten mukaisiin valintoihin elintarvikeryhmittäin. Niissä on huomioitu sopiva kuidun, rasvan, suolan ja sokerin määrä.

Lue pakkausmerkinnöistä 

Juusto <ul style="list-style-type: none">• rasvaa enint. 17 %• suolaa enint. 1,2 %	Jogurtti, viili ja rahka <ul style="list-style-type: none">• rasvaton tai rasvaa enint. 1 %• sokereita enint. 12 g/ 100 g
Levitettävät rasvat <ul style="list-style-type: none">• rasiinamargariinia, rasvaa väh. 60 %	Maito ja piimä <ul style="list-style-type: none">• rasvaton
Leipä <ul style="list-style-type: none">• kuitua väh. 6 %• suolaa enint. 0,7 %	Murot, myslit <ul style="list-style-type: none">• rasvaa enint. 5 %• suolaa enint. 1 %• sokereita enint. 16 g/100 g
Valmisruoat Valmisruoat <ul style="list-style-type: none">• rasvaa enint. 5 %• suolaa enint. 0,8 % Liha-, kala- ja kasvisvalmisruoat (esim. lihapullot, kalapullot) <ul style="list-style-type: none">• rasvaa enint. 10 %• suolaa enint. 1 %	Lihaliikkoleet Täyslihavalmisteet <ul style="list-style-type: none">• suolaa enint. 1,8 % Leikkileikkoleet <ul style="list-style-type: none">• rasvaa enint. 12 %• suolaa enint. 1,5 %
Marinoimaton liha <ul style="list-style-type: none">• rasvaa enint. 7 %• ei lisättyä suolaa	Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat luonnon omia sydänmerkittäviä tuotteita

Etsi Sydänmerkittyjä tuotteita! 

Suosituksen mukaista syömistä voi toteuttaa monella tavalla

Erilaiset ruokakokeilut voivat liittyä oman identiteetin etsimiseen tiellä kohti aikuisuutta tai liittyä ajan ”muotivirtauksiin”. Osalla nämä muun perheen ruokailutottumuksista poikkeavat ruokavaliokokeilut kuten kasvisruokavalio tai karppaus voivat olla ohimeneviä, osalle ne jäävät pysyviksi. Suositustenmukaista ruokailua voi toteuttaa monella tavalla ja siten turvata kasvun ja kehityksen tarpeita. Oleellista ruokavaliokokeilujen yhteydessä on hankkia riittävästi tietoa kyseisen ruokavaliion toteutuksesta esim. kirjallisuuden avulla. Voit keskustella asiasta koulu- tai opiskelijaterveydenhoitajasi kanssa. Tarvittaessa voit pyytää terveydenhoitajaltasi lähetettää kaupungin ravitsemussuunnittelijan vastaanotolle ruokavaliiosi ravitsemuksellisen riittävyyden arvioimiseksi.

Monet nuoret harrastavat aktiivisesti liikuntaa, jolloin myös energian ja ravintoainesten tarve suurenee vähemmän liikkuviin verrattuna. Suomen Olympiakomitealla on erinomaiset nettisivut, joilta löytyy tietoa urheilijan ravitsemuksesta (www.noc.fi).

Tutustumisen arvoisia nettilinkejä ja testejä terveydestä

www.diabetes.fi → tietoa diabeteksestä ja sen ehkäisystä, **diabeteksen riskitesti**

www.evira.fi → elintarvikkeiden turvallisuudesta tuotannosta tutkimukseen (Elintarviketurvallisuusvirasto)

www.fineli.fi → elintarvikkeiden koostumustietopankki, elintarvikkeiden ravintoainetietoa

www.finfood.fi → monipuolisesti tietoa ruoasta ja ravitsemuksesta, ravitsemussuosituksista, erityisruokavalioista

www.thl.fi → tietoa ravitsemuksesta ja terveydestä sekä ravitsemustutkimuksista (Kansanterveyslaitos)

www.kotimaisetkasvikset.fi → kasvistietoa, ruokareseptejä, tietoa kasvisruokavalioista

www.leipatiedotus.fi → tietoa leivän ja muiden viljavalmisteiden merkityksestä ravitsemuksessa, **kuitutesti**, **sokeritesti**, ruokaohjeita

www.lisaalihasta.fi → tietoa lihan merkityksestä ravitsemuksessa (Lihatiedotus)

www.margariinitiedotus.fi → tietoa pehmeistä rasvoista

www.maitojaterveys.fi → tietoa maitovalmisteista, **kalsiumtesti**

www.noc.fi → tietoa urheilijan ravitsemuksesta (Suomen Olympiakomitea)

www.osteoporoosiliitto.fi → tietoa luuston terveydestä, **osteoporoosin riskitesti**

www.sydanliitto.fi → tietoa terveellisestä ravinnosta ja -elämäntavoista, **rasvates-ti**, **suolatesti**, **testi syömistottumuksista**

www.hammaslaakariliitto.fi → tietoa suun terveyden edistämisestä

Lähteet

Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.

Tekstin kirjoittaja

Katri Juntunen, FT, ravitsemussuunnittelija, Kuopion kaupunki, Terveydenhuollon palvelualue, Terveydenhoito/ ravitsemussuunnittelu

3 Suun terveydeksi

Terve, puhdas ja raikas suu tuntuu ja maistuu hyvältä. Sillä on helppo hymyillä ja se lisää itsevarmuutta sosiaalisissa tilanteissa. Terveellä suulla on myös vaivatonta syödä ja nauttia ruuasta.

Suun terveys on osa yleisterveyttä. Suu on hengityselimistön ohella tärkein infektioportti elimistöön.

Riskitekijöitä suun terveydelle

Ientulehdus ja karies

Bakteeriplakki on hampaiden reikiintymisen ja ientulehduksen päätekijä. Bakteeriplakki on vaaleaa ja pehmeää peitettä, joka vähitellen kerrostuu hampaiden pinoille, väleihin ja ienrajoihin. Bakteerien kerääntyminen ienrajaan ja hammasväleihin aiheuttaa ientulehduksen, jonka merkkejä ovat ikenen arkuus, punoitus ja verenvuoto harjatessa ja hammasvälejä puhdistettaessa. Kun vanhaan bakteeriplakkiin saostuu syljen mineraaleja, se alkaa kovettua hammaskiveksi, jota ei saa enää itse harjaamalla pois.

Mutans streptokokit ovat pääasiallisimpia reikiintymistä aiheuttavia bakteereja. Ne tuottavat happoja ravinnon hiilihydraateista ja kykenevät lisääntymään happamassa ympäristössä. Hapot syövyttävät hammaskiillettä, jolloin hampaaseen alkaa kehittyä reikä.

Hammaseerosio

Eroosio tarkoittaa happojen aiheuttamaa kiilteen kemiallista liukenemistä. Happojen vaikutuksesta kiille alkaa liueta ja pehmentyä, jolloin hampaat kuluvat ja heikkenevät. Erilaiset ärsykkeet, kuten kylmä ja makea, voivat aiheuttaa eroosion kuluttamissa hampaissa vihlontaa. Eroosiota aiheuttavia happoja voi olla ruuassa ja juomissa. Eroosiota voivat aiheuttaa myös vatsan happovaivat ja toistuva oksentaminen.

Tupakan ja nuuskan suuvaikutukset

Tupakointi aiheuttaa pahanhajuista hengitystä. Maku- ja hajuaistin heikkeneminen on tyypillistä. Ulkonäköön vaikuttavat hampaiden, hammaspaikkojen sekä kielen ja ikenien värjäytyminen ruskehtaviksi. Tupakointi hidastaa suun haavojen parane-

mista. Tupakoivilla esiintyy usein pidemmälle edennyttä ientulehdusta. Tupakointi voi aiheuttaa suun limakalvomuutoksia.

Nuuska on vahingollista suun limakalvoille ja nuuska värjää hampaat ja hammaspaikat ruskehtaviksi käyttökohdan läheisyydessä. Nuuskan karkeat aineet voivat kuluttaa hampaita. Nuuska aiheuttaa pahanhajuista hengitystä. Pitkään käytettynä nuuska aiheuttaa ientulehdusta.

Pahimmillaan tupakka ja nuuska aiheuttavat suusyöpää.

Suun omahoito ja viisaat valinnat

Puhtaat hampaat

Hampaiden puhdistamisen tarkoitus on bakteeriplakin poistaminen hampaiden pinnoilta. Hampaiden säännöllinen puhdistaminen on erityisen tärkeää ja sen tulisi olla luonnollinen osa päivittäistä hygieniaa.

Suomalaisten hampaiden puhdistustottumukset ovat kansainvälisissä vertailuissa osoittautuneet melko huonoiksi. Vuoden 2010 Kouluterveyskyselyn mukaan kuopiolaisista peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista 45 % harjaa hampaansa harvemmin kuin kaksi kertaa päivässä ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 39 %.

Hampaat tulee harjata aamulla ja illalla huolellisesti kahden minuutin ajan fluorihammastahnaa käyttäen. Hammasvälit puhdistetaan hammaslangalla. Fluorihammastahnan käyttö on tärkeää, koska fluori vahvistaa ja suojaaa hampaita edistämällä kiilteen vahvistumista ja hillitsemällä kariesta aiheuttavien bakteerien aineenvaihduntaa.

Suunnitellut ateriat

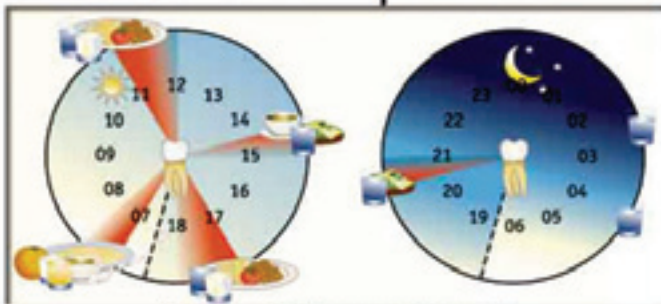
Säännölliset ruoka-ajat ja monipuolinen ravinto suojaavat hampaita reikiintymiseltä. Jokainen ateria, sokeripitoisen juoman nauttiminen ja pienikin välipala aiheuttavat hampaistossa puoli tuntia kestävä happohyökkäyksen suun bakteeritoiminnan seurauksena. Siksi säännöllinen ateriointi ja napostelun välttäminen aterioiden välillä edistävät suun terveyttä.

Pureskelua vaativat ruoka-aineet kuten juurekset ja kasvikset ovat hampaille hyväksi. Janojuomaksi kannattaa käyttää vettä. Happamat juomat kuten energia- ja light-juomat ja tuoremehut ruokailujen välillä aiheuttavat hampaiden kulumista sekä reikiintymisriskin lisääntymistä.



Toistuvat välipalat ja juomat aiheuttavat tuntien happohyökkäykset hampaisiin.

Säästä hampaitasi.



Ajoita makeat/happamat juomat ja pikkuherkut ateriakerroille.

Juomat

Juomien merkitys suomalaisessa ravitsemuksessa ja suun terveydessä on kasvanut viime vuosina. Juomavalikoima on laajentunut myös uudentyypisiin tuotteisiin kuten urheilu-, energia-, ja hyvinvointijuomiin sekä maustettuihin vesiin. Myös juomatavat ovat muuttuneet.

Juomissa voi olla erilaisia happoja. Hammaskiilteen liukenemista aiheuttavat mm. omena-, viini-, etikka-, ja erityisesti sitruunahappo. Light-juomat ovat hyvin happamia. Nyt on tavallista kulkea juomapullo mukanaan ja siemailla siitä pitkin päivää, mikä pahimmillaan aiheuttaa hampaille jatkuvan happohyökkäyksen. Hammaskiilteen liukenemista tapahtuu aina, kun suun pH laskee alle 5,5. Vesi on paras janojuoma! Jos juot hapanta juomaa, juo se kerta-annoksena sen sijaan että siemaillet sitä pitkin päivää. Nauti hedelmät mieluummin sellaisenaan kuin mehujen muodossa. Jos olet nauttinut hapanta juomaa tai ruokaa, harjaa hampaat aikaisintaan puolen tunnin kuluttua.

Ksylitoli

Ksylitolin edulliset hammasvaikutukset keksittiin Suomessa 1970-luvun alussa.

Ksylitoli eli koivusokeri on luonnon oma makeutusaine, josta reikiintymistä aiheuttavat bakteerit eivät pysty tuottamaan happoja. Ksylitoli pysäyttää myös ruokailun aiheuttaman happohyökkäyksen ja tekee plakista helpommin harjauksessa irtoavan.

On hyvä tapa päättää ateria tai välipala pureskelemalla ksylitolipurukumia tai imeskelemällä ksylitolipastillia. Purukumin pureskelussa 5-10 min on riittävä aika. Vuorokausiannokseksi suositellaan 5 grammaa ksylitolia, jaettuna useampaan kerta-annokseen. Ksylitolia kannattaa käyttää aterioiden jälkeen 3-5 kertaa päivässä. Ksylitolin käyttö ei kuitenkaan korvaa hampaiden harjausta.

PUHTAALLA JA RAIKKAALLA SUULLA ON HELPPO HYMYILLÄ!

Lähteitä:

Jormanainen Teija, Järvinen Sirpa. Suunhoito-opas yläkouluille. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti 2008. Kariuksen hallinta. Käypä hoito-suositus 2009. Lommi A, Luopa P, Puusniekka R ym. 2010. Kouluterveyskysely 2010. Kuopion kuntaraportti. THL.

Tietoa suun terveydestä:

www.kuopio.fi/hammas
www.hammaslaakariliitto.fi
www.kaypahoito.fi
www.thl.fi
www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta

Alkuperäisen tekstin kirjoittajat

Satu Spets-Happonen HLT, erikoishammaslääkäri, Kuopion kaupunki, suun terveydenhuolto
Elina Jauhiainen, suuhygienisti, Kuopion kaupunki, suun terveydenhuolto

4 Liike on tärkeä

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus koulu- ja opiskeluikäisille:

Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä

Koulu- ja opiskeluikäisten fyysisen aktiivisuuden suositus on yleissuositus, joka on terveystieteiden näkökulmasta kohdistettu kaikille kouluikäisille 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Fyysisen aktiivisuuden minimisuosituksena, jonka myötä useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja voidaan vähentää, on kaksi tuntia 7-vuotiaalle ja vähintään tunti 18-vuotiaalle. Terveys hyötyjen saavuttamiseksi olisi hyvä liikkua tätäkin enemmän. Fyysisen aktiivisuuden ylärajaa ei tässä määritellä, mutta jos harjoittelu on yksipuolista ja liian kuluttavaa, tulee liiallisen aktiivisuuden ylärajakin vastaan myös nuorilla.

13–18-vuotiaana 1–1½ tuntia päivässä

Nuoruusiässä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä, nuortenkin on toki suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä. Nuorille on useimmiten ehtinyt syntyä käsitys itsestään liikkujana. Monien liikuntamuotojen kokeileminen ja niiden perustaitojen harjoittelu auttavat nuorta löytämään itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa. Itsenäisesti liikkumalla tai ohjattuun toimintaan osallistumalla nuori voi kehittää fyysistä kuntoaan ja hyvinvointiaan. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää runsaasti reipasta liikuntaa – syke nousee ja tulee lämmin, esim. ripeä kävely, pyöräily.

Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Tehokas liikunta saa aikaan voimakkaampia muutoksia ja edullisia vaikutuksia elimistössä ja on kestävyyskunnan kehittämisen ja sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikunta.

Siirryttäessä kouluiästä aikuisikään liikunta vähenee, erityisesti raskas liikunta vähenee ja harrastettujen liikuntamuotojen kirjo kapenee. Kun harrastaa aktiivisesti liikuntaa nuorena, lisää se liikunnan harrastamisen todennäköisyyttä myös aikuisena. Nuorena opitut monipuoliset liikuntataidot helpottavat uusien liikuntamuotojen omaksumista ja liikunnan uudelleen aloittamista pitkänkin tauon jälkeen. Nuorena omaksutaan myös liikuntamyönteinen asenne, mikä lisää liikunnan

pysyvyyttä. Liikunnan pitäisikin olla mukavaa ja mielekästä, jotta se jatkuisi läpi elämän. Erityisesti elämän siirtymä- ja muutosvaiheet ovat herkkiä liikunnan vähenemiselle, lukion aloittaminen on nuorelle suuri muutosvaihe. Opiskelun muuttuessa haastavammaksi ja aikaa vievämmäksi liikuntaharrastukset saattavat jäädä taka-alalle. Siksi onkin tuettava inaktiivisia aloittamaan, vähän liikkuvia lisäämään liikuntaa, lopettaneita aloittamaan uudelleen ja myös aktiivisia jatkamaan edelleen liikunnan harrastusta.

Henkinen hyvinvointi ja oppiminen

Liikunta voi edistää henkistä hyvinvointia monin tavoin tarjoamalla myönteisiä fyysisiä kokemuksia sekä mahdollisuuksia tunteiden ilmaisuun ja sosiaalisten taitojen oppimiseen. Liikunnan avulla voidaan tukea persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymistä. Mielenterveys on voimavara, johon liittyvät stressinhallinta, ahdistuksen ja menetyksen sietäminen sekä sopeutuminen elämäntilanteen muutoksiin. Säännöllinen liikunta on yhteydessä alhaisempiin stressitasoihin, ehkäisee masennusoireiden ilmaantumista sekä lieventää ahdistuksen oireita.

Liikunta vaikuttaa positiivisesti myös oppimiseen. Sekä liikunta-aktiivisuus että fyysinen kunto ovat tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä hyvään suoriutumiseen koulutyössä. Liikunta on yhteydessä oppimisvalmiuksiin vaikuttaen myönteisesti keskittymiskykyyn, muistiin ja käyttäytymiseen luokkahuoneessa. Liikunnan harrastamisella on positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin myös pitkällä aikavälillä: nuoruusiän liikunnan harrastamisen on todettu olevan yhteydessä aikuisiän psyykkiseen hyvinvointiin.

Lähde:

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö, Nuori Suomi ry. Helsinki 2008. http://www.ktl.fi/attachments/liikunta/nuori_suomi_liikuntasuosituks_7_18v.pdf

13—18-vuotiaiden liikuntasuositus



Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä julkaisi Fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille 7—18-vuotiaille vuonna 2008.

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Tekstin muokkasi Kouluikäisen terveystiedon oppaan tekstin pohjalta:

Heidi Tuokkola, liikunnan ja terveystiedon lehtori, Kallaveden lukio, Kuopion kaupunki, Kasvun ja oppimisen tuen palvelualue, Lukioyksikkö

5 Opiskelija tarvitsee kunnon unet

Riittävä uni pähkinänkuoressa

- Opiskelijan unentarve on n. 8 tunti vuorokaudessa.
- Riittämätön uni voi näkyä väsymyksenä, levottomuutena ja keskittymisvaikeutena.
- Väsymys voi tuntua myös fyysisinä oireina, kuten päänsärkynä tai huimauksena.
- Riittävä yöuni edistää uuden oppimista ja opitun muistiin painamista.
- Alkuyön univaihe on syvin ja myös tärkein.



Unenhuolto-ohjeet

1. Mene vuoteeseen vasta väsyneenä – tunnista oma rytmi.
2. Noudata säännöllistä rytmiä nukkumaanmeno- ja heräämisajoissa, myös viikonloppuisin. Jos viikonloppuna nukut kuitenkin pidempään, älä poikkea rytmistä tuntia enempää.
3. Rajoita vuoteessaoloaikaa ja vietä siellä vain sen verran aikaa kuin arvelet tarvitsevasi unta.
4. Älä yritä nukahtamista ”väkisin”. Tee jotain (lukeminen, musiikin kuuntelu), mikä vie ajatukset pois nukahtamisesta ja myös tulevista töistä ja tehtävistä. Mikäli uni ei tule kohtuullisessa ajassa, on viisaampi nousta hetkeksi pois sängystä ja yrittää kohta uudelleen.
5. Päiväunet siirtävät nukahtamista, joten ne eivät ole suositeltavia. Jos nukut päiväunet, nukkumisajan pitää olla lyhyt ja säännöllinen.
6. Kahvi, tupakka, alkoholi ja kolajuomat heikentävät useimpien unta ja nukahtamista, joten niiden nauttimista ainakin iltaisin tulee välttää.
7. Tietokoneen käyttöä ja television katselua on hyvä rajoittaa juuri ennen nukkumaan menoa. Sulje myös kännykkä yön ajaksi.
8. Säännöllinen liikunta on hyvästä, mutta ei liian myöhään illalla, jolloin rehkiminen haittaa nukahtamista.

9. Aseta herätyskello makuuhuoneessa niin, ettet näe sitä. Ajankulun seuraaminen voi olla ahdistavaa.
 10. Huolehdi, että makuuhuoneesi on riittävän rauhallinen. Myös valaistuksen ja lämpötilan tulee olla sopivia.
 11. Rauhoitu hetki ennen nukkumaanmenoa puuhaamalla jotain tyyntyttävää.
 12. Syö kevyesti ennen nukkumaanmenoa, jottei nälkä pidä sinua hereillä. Älä juo kovin paljon, ettei virtsaamisen tarve herätä keskellä yötä.
- (Lähde: Duodecim Lääkärilehti 2008)

Aina unettomuudelle ei löydy selitystä.

Perhe-elämän ja arjen tasapainon muutokset, kuten opiskelustressi, asuinpaikan tai opiskelupaikan vaihto, kiusaaminen, ihmissuhdeongelmat tai vanhempien ero voivat vaikuttaa voimakkaasti. Ne saattavat aiheuttaa tilapäistä unettomuutta ja yöheräilyjä. Tällöin on jo hyvä pysähtyä miettimään unettomuuden syitä ja kokeilla kotikonsteja.

Nukahtamisvaikeus ja unettomuus ovat vakavia silloin, kun ne vaikuttavat opiskelijan jokapäiväiseen elämään ja hän kärsii niistä. Tällöin tilanteeseen kannattaa hakea asiantuntijoiden apua. Asian voi ottaa puheeksi esim. opiskeluterveydenhoitajan kanssa.



Tietoa unesta

www.pshp.fi, Saarenpää-Heikkilä O. Unen ja unirytmien häiriöt

Tekstin muokkasivat Kouluikäisen terveystietokirjan tekstin pohjalta: terveydenhoitaja Mirja Miettinen ja ma. palveluesimies Anne Röppänen, Kuopion kaupunki, Terveystietokirjan palvelualue

6 Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Opiskelijan elämässä monenlaiset kysymykset saattavat aiheuttaa stressiä tai ahdistusta. Muutto uuteen kaupunkiin, opiskelu, oma tulevaisuus, parisuhdeasiat, yksinäisyys, elämäkatsomus, elämänkriisit tai hankalat ihmissuhteet askarruttavat aika ajoin meitä kaikkia. Kaikkea tätä ei tarvitse jäädä pohtimaan yksin. Mieltä askarruttavat asiat voivat olla pieniä tai suuria. Aikuinen voi kokea nuoren huolen pieneksikin, mutta tärkeintä on aina nuoren oma kokemus. Henkilökohtainen keskustelu auttaa usein selkiyttämään omaa tilannetta ja avaa mahdollisuuksia eteenpäin.

Itsetunto – itsensä arvostamista ja itseensä luottamista

Ihmiseksi voi kasvaa vain muiden ihmisten kanssa. Hyvä itsetuntokin on tulosta ihmisenä olemisesta muiden ihmisten joukossa. Itsetunto on Suomen kielen sanakirjan mukaan ”tunne ja ymmärrys omasta arvosta”. Tämä tunne syntyy vähitellen, kun muodostamme käsitystä siitä:

- Mikä on arvoni?
- Olenko tärkeä muille ihmisille?
- Välitetäänkö minusta ja rakastetaanko minua?

Itsetunnon kannalta kaikki ihmissuhteet ovat tärkeitä. Itsetuntoa rakennetaan päivittäin. Arkinen yhdessäolo on tällöin huomattavasti tärkeämpää kuin niin sanottu laatuaika. Nuoren kannalta kaikki aika vanhempien kanssa on laadukasta. Laatu ei tässä asiassa korvaa määrää. Suomalaisten tutkimusten mukaan aikuisille perhe on elämänaikoina kaikkein tärkein, ja yli 90 % prosenttia pitää hyvänä sitä, että perheen merkitys korostuisi entisestään. Koti ja perhe ovatkin sekä nuorille että aikuisille keskeisiä hyvinvoinnin osatekijöitä.

Kahdeksan askelta itsetuntotilin kartuttamiseksi

Itsetuntoa voidaan pitää karttuvan vaurauden muotona, eräänlaisen itsetuntotilinä. Itsetuntoa tarvitaan terveyden ylläpitämiseen. Tiukoissa tilanteissa selviydymme paremmin, kun tilillemme on kertynyt itsearvostusta ja itseluottamusta. Perheessä on hyvä kartuttaa sekä omaa että muiden itsetuntotiliä. Itsetuntotilien kartuttamista voi harjoitella muun muassa seuraavien askelten avulla.

Askel 1. Hemmottelu

- Hemmottele itseäsi. Elämään kuuluu työn ja levon vuorottelu. Hemmottelu on itsensä hellimistä ja hyvä sijoitus, kun sitä ei toisteta liian usein. Hemmottelu on oman tärkeyden tunnustamista.

Askel 2. Kehuminen

- Uskalla kehua itseäsi. Kehuminen on myönteisen palautteen antamista itselle. ”Yleisesti ottaen olen ihan hyvä tyyppi” on mainio ajatus ennen nukahtamista, silloinkin, kun kaikki asiat eivät ole sujuneet mallikkaasti.
- Vanhempien on tärkeää myös kehua nuorta ja antaa nuoren olla ylpeä osaamisestaan. Kehu silloin, kun siihen on aihetta. Nuori tunnistaa helposti väärät kehut eikä silloin pysty luomaan luotettavaa kuvaa itsestään. Myönteistä palautetta tulisi olla selvästi enemmän kuin kriittistä.

Askel 3. Haasteet

- Ota vastaan haasteita. Ihmisen psyyke tarvitsee mielekästä tekemistä, ponnistelua ja karaisua.
- Vanhempien tulisi tarjota nuorelle hänen kehitystasonsa mukaisia haasteita. Nuoret tarvitsevat välillä myös ponnistelua taitojensa ylärajoilla. Aikuisen tehtävänä on pitää haasteet nuoren kykyjen tasolla niin, että haasteisiin vastaaminen luo oppimista, taitojen lisääntymistä ja ylpeyttä osaamisesta.

Askel 4. Vastuu

- Ota vastuuta. Vastuun ottaminen lisää vapauden tunnetta. Voin päättää asioistani, kun otan niistä myös vastuuta.
- Vanhempien tulisi antaa nuorelle sopivasti vastuuta hänen omista asioistaan ikätaso huomioiden. Osasta asioista nuori voi vastata itse, vuosi vuodelta yhä useammasta. Vastuun karttuminen kartuttaa myös itsetuntotilää.

Askel 5. Onnistumiset ja epäonnistumiset

- Etsi onnistumisia ja opi epäonnistumisista. Onnistumiseen tarvitaan myös rohkeutta kohdata myös epäonnistuminen. Epäonnistuminen on usein yksi vaihe uuden oppimisessa.
- Vanhemmat voivat auttaa nuorta tunnistamaan toimintatapojaan. Epäonnistuva nuori tarvitsee ymmärrystä moittimisen ja kuuntelua saarnaamisen sijaan. Ymmärrys ja kuuntelu helpottavat nuorta pääsemään irti omista täydellisyysvaatimuksistaan.

Askel 6. Auttaminen

- Auta muita. Muiden auttaminen lisää myös omaa hyvinvointia. Hyvä mieli on palkkio hyvistä teoista.
- Vanhemman tulisi tarjota nuorelle tilaisuuksia olla apuna. Apuna oleminen ei tarkoita palvelijana olemista. Hyvän mielen syntymistä voi varmistaa kiitoksella ja kehumisella, ei välttämättä aina rahallisella palkkiolla.

Askel 7. Vertailu

- Lopeta vertailu muihin. Aina on joku taitavampi ja osaavampi, olet silti ihan hyvä tyyppi.
- Vanhemmat eivät saisi hyväksyä sitä, että nuori aliarvioi itseään tai muita.

Askel 8. Rehellisyys

- Ole rehellinen. Rehellisyys helpottaa. Voit olla sellainen kuin olet taitoinesi ja puutteinesi. Rehellisyys on paitsi muiden kunnioittamista myös osoitus itsensä hyväksymisestä.
- Vanhemman tehtävänä on rohkaise nuorta rehellisyyteen ja puhumaan myös vaikeista asioista. Nuoren on hyvä huomata, että rehellisyys kannattaa eikä rehellisenä olemista tarvitse pelätä.

Hyvää ympäristöä rakentamaan

Riittävän lujan itsetunnon kehittyminen liittyy siihen henkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, jossa elämme. Hyvän ympäristön rakennusaineita ovat muun muassa turvallisuus, huolenpito, vuorovaikutus, yksilöllisyys ja jatkuvuus.

Huolenpito ja turvallisuus

- Huolenpito viittaa perusturvallisuuteen. Jokaisella on oikeus tuntea, että hänestä pidetään huolta. Perusturvallisuutta on se, että voimme ajatella, että minusta pidetään huolta kaikissa tilanteissa.
- Vanhempien asettamat rajoitukset (esim. valvomiseen, ulkona olemiseen ja TV:n katseluun liittyvät) voivat herättää nuorissa vastarintaa, mutta ne lisäävät kuitenkin turvallisuuden tunnetta.
- Turvallisuus on ihmisen henkisen energiatalouden kannalta tärkeä. Jos kaikki energia menee varuillaan oloon tai itsensä suojeluun, ei voimavaroja jää oppimiseen, harrastuksiin, ihmissuhteisiin, työntekoon, vapaa-ajan viettoon. Ihminen uupuu, niin nuori kuin aikuinenkin.

Vuorovaikutus

- Hyvän vuorovaikutuksen tunnusmerkkejä ovat ajatusten ja mielipiteiden ilmaisuvapaus, rehellisyys ja toisen kunnioittaminen ja huomioiminen. Kunnioitus näkyy sekä ajatuksissa että teoissa. Kunnioittamalla muita ihmisiä autamme heitä luomaan ja pitämään yllä heidän itsearvostustaan. Huono käytös tai toisten loukkaaminen eivät ole hyvää vuorovaikutusta.

Yksilöllisyys

- Yksilöllisyys merkitsee ihmisten erilaisuutta ja omaleimaisuutta. Hyvässä ympäristössä saamme olla ominaisuuksiltamme sellaisia kuin olemme.

Jatkuvuus

- Kaikille on tärkeää se, että asioilla on jatkuvuutta. Ihminen tarvitsee vaihtelua, mutta keskeisten asioiden tulisi säilyä samanlaisina. On hyvä, että perheellä on rutiineja ja aikatauluja päivä-, viikko-, kuukausi- ja vuosirytmien tasolla.

Kivassa koulussa kaikilla on kavereita eikä ketään kiusata

Oppilaitos on paikka, jossa nuorella on mahdollisuus luoda hyviä ystävyys- ja kavereussuhteita. Vanhemmat voivat tukea opiskelijaa ystävyysuhteiden luomisessa ja ehkäistä kiusatuksi tuleamista esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- rohkaise varsinkin arempaa nuorta harrastusryhmiin samanikäisten kanssa
- kannusta nuorta luottamaan omiin kykyihinsä, näin mahdollistat vahvan itsetunnon kehittymisen; liika suojeleminen ja huolehtiminen lisäävät nuoren epävarmuutta
- tutustu nuoresi koulukavereiden vanhempiin osallistumalla vanhempainiltoihin sekä koulun järjestämiin tapahtumiin
- keskustele kiusaamisesta opiskelijan kanssa ja kerro hänelle, että kiusaaminen on aina väärin

Kavereiden väliset riidat ja nahistelut kuuluvat nuorten elämään. Koulukiusaaminen ei kuitenkaan ole leikkiä, vaan se on henkistä tai ruumiillista väkivaltaa, jonka kohteena on toistuvasti yksi ja sama nuori. Nuorta voidaan esimerkiksi tönä, nipistellä, nimitellä, jättää porukan ulkopuolelle tai uhkailla. Nuori ei välttämättä kerro kenellekään, että häntä kiusataan. Vanhempana tunnet nuoresi parhaiten ja huomaat, jos hänellä ei kaikki ole hyvin. Iloinen nuori saattaa muuttua vakavaksi

ja hiljaiseksi, vatsa voi tuntua kipeältä kouluun lähtiessä ja unen saanti illalla on vaikeaa. Pienetkin asiat itkettävät, eikä koulussa ole enää mukavaa.

Kiusaamistilanteiden selvittäminen on aikuisten tehtävä eikä kiusaamista tule sallia missään tilanteessa. Jos vanhempana epäilet nuoresi olevan kiusattu tai kiusaaja, kannusta nuortasi puhumaan. Kuuntele ja osoita, että haluat tehdä asialle jotain. Kouluilla on toimintamallit kiusaamiseen puuttumisessa, joten ota yhteyttä kouluun. Sekä kiusatut että kiusaajat tarvitsevat vanhempiensa tukea, joten vanhempien keskinäinen yhteistyö on tärkeää. Kiusaaminen pitää saada loppumaan heti alkuunsa, sillä pitkään jatkuvana se voi vaarantaa nuoren kehityksen.

Jokaisella opiskelijalla on oltava työrauha ja yhdenvertainen mahdollisuus suorittaa opintonsa. Oppilaitosten kanta toisen opiskelijan fyysiseen tai henkiseen painostamiseen on jyrkän kielteinen. Mikäli opiskelija kokee kiusaamista, tärkeintä on kertoa asiasta jollekin aikuiselle. Jos toinen opiskelija, opettaja tai muu henkilöstön jäsen huomaa tai epäilee kiusaamista, on siitä ilmoitettava kiusaajan ja/tai kiusatun ryhmänohjaajalle. Vapaa-ajalla esiintyvien ristiriitojen, väkivallan ja kiusaamisen selvittely kuuluu ensisijaisesti opiskelijoille ja heidän huoltajilleen.

Avun tarpeen tunnusmerkkejä nuorilla

Kaikki ihmiset kohtaavat pulmia ja vaikeuksia. Näissä tilanteissa osoitamme avun tarpeemme hyvin eri tavoin. Joskus on helppo pyytää apua, joskus taas se on vaikeaa. Hankalissa tilanteissa ei kenenkään tarvitse pärjätä yksin. Avun pyytäminen on vahvuuden ja viisauden merkki, ei heikkouden.

Nuoren avun tarpeen voi tunnistaa muun muassa seuraavista tunnusmerkeistä:

- Nuori kertoo, että hänellä on vaikeaa tai hän on pulassa.
- Nuori ei kykene ilmaisemaan tunteitaan (surua, iloa, pettymystä).
- Nuorella ei ole samanikäisiä tovereita, vaan huomattavasti nuorempia tai vanhempia, vaikka ikätovereita olisikin lähipiirissä (koulu, asuinalue).
- Ystäväpiiri muuttuu äkillisesti.
- Nuori on ikäänsä nähden liian riippuvainen vanhemmistaan.
- Nuori ei enää protestoi tai kiistele vanhempiensa ja sisarustensa kanssa.
- Nuori on ankara, tiukka ja vaativa itselleen.
- Päihteiden käyttö, viiltely.
- Päivärytmit ja elintavat muuttuvat: nukkuminen, syöminen, koulunkäyntiin liittyvät asiat.
- Kotoa häviää rahaa tai tavaroita, nuorella on uusia tavaroita tai paljon rahaa, jota hän ei pysty selittämään.

- Nuori ei erota mielikuvia todellisuudesta.
- Tulevaisuus pelottaa, tulevaisuus on kohtuuttoman pessimistinen.
- Nuoren mieliala on matala pitkiä aikoja, hän ei koe mielihyvää ja on väsynyt tai voimaton.
- Lisääntynyt aggressiivisuus/vetäytyminen.

Mistä apua?

Nuoriin liittyvät asiat tuottavat ilonaiheiden lisäksi myös huolta vanhemmille. Suurin osa vanhemmista tuntee pärjäävänsä näiden arkisten huolien kanssa hyvin.

Vanhempien, ystävien ja perheen ulkopuolisten aikuisten tuki

Vanhempien on hyvä luottaa osaamiseensa, vertailla kokemuksiaan muiden vanhempien kanssa ja tarvittaessa hakea asiantuntija-apua. Vanhempien tehtävänä on turvata nuorten avun saanti. Nuorten huolet, murheet ja avuntarpeet vaihtelevat. Nuoret kääntyvät apua tarvitessaan vanhempiensa lisäksi ystäviensä ja perheen ulkopuolisten aikuisten puoleen. Turvautuessaan ulkopuoliseen aikuiseen nuori voi haluta paitsi säilyttää oman yksityisyytensä myös säästää vanhempiaan huolestumiselta. Tärkeää olisi, että nuori voisi luottaa asiantuntijoihin, heidän ammattiosaamiseensa ja vaitioloonsa. Ulkopuolisen aikuisen kanssa on kuitenkin hyvä pohtia, milloin ja millä tavalla asioista puhutaan vanhempien kanssa.

Monet vanhemmat pohtivat nuorten huolia yhdessä tai muiden aikuisten kanssa. Jotkut perheet pitävät huolet ja ongelmat perheen sisäisinä asioina.

Ystävät

Opiskeluikäinen nuori keskustelee usein pulmistaan ikätovereiden kanssa ja saa tukea ja apua heiltä. Vertaistuki on usein vastavuoroista. Joskus ystävää on hyvä auttaa hakemaan keskusteluapua. Moni nuori on lähtenytkin terveydenhoitajan tai muun asiantuntijan luo ystävänsä kannustamana ja saattamana.

Opiskelijahuolto lukiossa

Lukiolain (629/1998) mukaan opiskelijahuolto on opiskelijan hyvän oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä, ylläpitämistä ja niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa. Opiskelijahuolto on myös oppimisvaikeuksia sekä terveydellisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia ehkäisevää ja

korjaavaa toimintaa. Sen tavoitteena on opiskeluun liittyvien ongelmien ennaltaehkäisy ja turvallisen opiskeluympäristön luominen.

Opiskelijahuollon avulla huolehditaan opiskelijasta sekä yhteisöllisellä että yksilöllisellä tasolla. Sen avulla pyritään myös ehkäisemään ja tunnistamaan kehityksen ja oppimisen esteitä sekä löytämään näihin ongelmiin ratkaisuja. Lisäksi sen avulla edistetään koulu yhteisön yhteisöllisyyttä, turvallisuutta, terveyttä, sosiaalista vastuuta sekä opiskelijoiden osallisuutta oman yhteisönsä hyvinvoinnin lisäämisessä. Yhteisöllisen toiminnan lisäksi opiskelijahuollon avulla vastataan myös yksilöllisiin tarpeisiin ja turvataan opiskelijoille oppimisvaikeuksiin, kiusaamiseen, sosiaalisiin ongelmiin, erilaiseen häirintään, väkivaltaan ja rikolliseen käyttäytymiseen liittyvää tukea sekä taataan opiskelijalle lain edellyttämä terveyden- ja sairaanhoito.

Opiskelijahuoltotyö kattaa kaikkien koulu yhteisön työntekijöiden tekemän, oppimisedellytyksiä lisäävän ja turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia, kuten yhteisöllisyyttä, edistävän työn. Jokainen tekee opiskelijahuoltoa osana omaa työtään. Opiskelijahuollon palveluiksi katsotaan terveydenhoitajan ja –lääkärin, koulupsykologin sekä erityisopettajan työ. Oppimisvaikeuksien ennaltaehkäisy ja muut tukimuodot ovat osa opiskelijahuoltoa. Opinto-ohjaajat ovat keskeinen ammattikunta opiskelijan hyvinvoinnin ja opintojen etenemisen kannalta. Ryhmänohjaajien merkitys opetuksen ja opiskelijahuollon välillä on myös keskeinen.

Opiskelijahuoltotyön tavoitteena on yksilön tukeminen ja yhteisön toimintakyvyn säilyttäminen fyysistä ja psyykkistä turvallisuutta ja hyvinvointia uhkaavissa tilanteissa. Opiskelijahuollon tavoitteena on tuoda opiskelijahuoltotyö kaikkien lukiossa työskentelevien asiaksi.

Opiskelijahuolto ammatillisessa koulutuksessa

Opiskelijan ohjaukseen osallistuu koko oppilaitoksen väki. Yhteistyötä tehdään kotien ja tarvittaessa koulun ulkopuolisten asiantuntijatahosen kanssa. Opiskelijahuollollisin toimenpitein edistetään opiskeluun liittyvien vaikeuksien ja muiden ongelmien varhaista tunnistamista ja niihin puuttumista sekä ehkäistään koulutuksen keskeytymistä. Fyysinen ja psyykinen työsuojelu on osa opiskelijan, työntekijän, työnantajan ja yrittäjän toimintaa ja ammattitaitoa. Opiskelijan ja työntekijän on ylläpidettävä ja edistettävä ammatin vaatimusten mukaista terveyttään ja työsuojelutietouttaan.

Opiskelijahuollon yhteistyötä koordinoi opiskelijahuoltoryhmä, joka arvioi myös erityis- ja tukiopetuksen tarvetta sekä järjestää muita opiskelijoiden tarvitsemia tukitoimia. Opiskelijahuoltoryhmään kuuluvat yleensä ainakin koulutus päällikkö, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, kuraattori ja erityisopettaja.

Kuraattorit vastaavat oppilaitoksen sosiaalityön palveluista. He ohjaavat ja auttavat opiskelijaa erilaisissa elämäntilanteissa, kuten asumiseen, toimeentuloon, mielen-terveyteen, elämänhallintaan, opiskelukuntoon ja opiskeluvälisiin liittyvissä asioissa. Kuraattori, samoin kuin muukin oppilaitoksen henkilöstö, on vaitiolovelvollinen.

Opiskeluterveydenhuolto

Oppilaitoksessa työskentelee terveydenhoitajia ja lääkäreitä. Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen, opiskeluyhteisön ja -ympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen, terveyden- ja sairaanhoitopalvelut, joihin sisältyvät mahdollisten mielenterveyshäiriöiden ja päihdeongelmien varhainen toteaminen, hoito ja jatkohoitoon ohjaus, seksuaaliterveyttä edistävät palvelut sekä suun terveydenhuollon palvelut.

Seurakuntien toiminta

Seurakuntatyö ammatillisessa oppilaitoksessa

Kirkko toimii oppilaitoksella muistuttaen siitä, että jokainen meistä on korvaamattoman arvokas. Kun kaipaat hetkeksi mahdollisuutta pysähtyä pohtimaan elämäsi suuntaa, ihmissuhteitasi, opintojasi, uskon ja yhtäläillä epäilysten kysymyksiä, on oppilaitoksen pappi käytettävissäsi. Oppilaitospappi on vaitiolovelvollinen ja voit varmasti luottaa siihen, että kunnioitan yksityisyyttäsi. Riippumatta siitä oletko opiskelija tai henkilökuntaa sekä riippumatta uskonnollisesta tai sukupuolisesta suuntauksestasi olet aina tervetullut käymään toimistollani niin vastaanottoaikoinamme kuin niiden ulkopuolella tai ottamaan yhteyttä puhelimitse, tekstiviestitse tai sähköpostitse.

Panu Pohjolainen

Oppilaitospastori

Kuopion ev.lut. seurakuntayhtymä

040-4848472

Toimisto Presidentinkatu 3, pohjakerros panu.pohjolainen@evl.fi

Lukioiden opiskelijat voivat kääntyä oman seurakuntansa pappien puoleen halutesaan keskustella em. tyypisistä asioista.

Auttava puhelin ja nettipalvelut

Nuoret voivat hakea apua myös puhelin- ja nettipalveluista. Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelimeen soittaa vuosittain noin 70 000 lasta ja nuorta.

Puhelin päivystää numerossa 116111 arkisin klo 14–20 ja viikonloppuisin klo 17–20. Puhelu on soittajalle ilmainen. Nettipalvelu löytyy osoitteesta www.nuor-tennetti.fi. Nuorten kirjeisiin vastaa luotettava aikuinen.

Nuoren tarpeet ja vanhemmuus

Nuoren kanssa oleminen on myös sitä, että on välillä avuton, neuvoton ja voimaton. Tämä on kuitenkin luonnollinen osa vanhemmuutta: kaikkea ei tarvitse eikä voikaan osata. Nuoret eivät itsekään odota vanhemmiltaan täydellisyyttä.

Lukio- / ammattikouluikäinen odottaa vanhemmiltaan esimerkiksi:

- kykyä kuunnella
- vaitioloa
- tasavertaisuutta
- ymmärtävääsyyttä
- sovittelukykyä
- kykyä löytää uusia ratkaisuja
- ongelmien selvittämistä ja olon helpottamista
- yksityisyyden kunnioittamista

Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi pähkinänkuoressa

- Itsetunto kasvaa ja kehittyy läpi elämän. Se näkyy oman tärkeyden ja merkityksen ymmärtämisellä, itsensä hyväksymisellä sellaisena kuin on ja itseensä luottamisella.
- Hyvä henkinen ja sosiaalinen ympäristö lisää hyvinvointia. Sen tunnusmerkkejä ovat huolenpito, turvallisuus, avoin ja kunnioittava vuorovaikutus, yksilöllisyyden hyväksyminen, asioiden pysyvyys, toisten kunnioittaminen sanoissa ja teoissa.
- Myönteinen ajattelu auttaa.
- Elämässä kohtaamme kaikki välillä pulmia ja haasteita. Toisten avuntarpeen voi tunnistaa ja muilta voi myös hakea apua.

Yhteystietoja ja linkkejä:

Sihti – nuorten työryhmä (13–19-vuotiaille)

ajanvaraus ma-pe klo 11.30–13.30,
puh. 044-7181078

Kuopion kriisikeskus

kriisipäivystys ma-su klo 14–21,
puh. 017- 2627733 / 2627738
ajanvaraus ma-pe klo 8-21,
la-su klo 14–21,
p. 017- 2627733 / 2627738

Kuopion perhekriisityksikkö

ympäri vuorokautinen päivystys,
puh. 017-183 393

Kuopion perheasiain neuvottelukeskus

puhelinaika ma-pe klo 9-11,
puh. 040-4848480

Kuopion päihdepalvelusäätiö

Päihdeklinikan päivystysvastaanotto,
arkisin klo 9-11, ajanvaraus samana päivänä klo 8.00 alkaen, puh. 017-183 672
Alle 20-vuotiaat asiakkaat,
ajanvaraus ma-pe klo 11.30-12.00,
puh. 044-7183 314 / 044-7183 310

KYS yhteispäivystys 24h

kiireelliset ja äkilliset sairastapaukset
Puijonlaaksontie 2 (AE-ovi)
70210 Kuopio
Puh. 017 174 500 (aikuiset)
Puh. 044 717 2767 (lapset)
Karttulan päivystys toimii myös
Suonenjoella, puh. 020 150 3237

Erityisnuorisotyö

Eteläinen Kuopio / erityisnuorisotyö
Vinkkeli
Kauppakatu 46, 70100 Kuopio
puh. 044-7182681

Pohjoinen Kuopio / erityisnuorisotyö
Vinkkeli
Kauppakatu 46, 70100 Kuopio
puh. 044-718 1733

Petonen / etsivä nuorisotyö
Vinkkeli
Kauppakatu 46, 70100 Kuopio
puh. 044-718 1780

Kuopion Tyttöjen talo

Hapelähteenkatu 33, 2 krs.
70110 Kuopio
puh. 050 554 8010, 045 877 6400
www.hilimat.fi

Kiusattujen tuki ry

puh. 0800 9 7474

Mannerheimin lastensuojeluliitto,

www.mll.fi
vanhemmille: www.vanhempainnetti.fi
Vanhempainpuhelin 0600 12 277
(puhelu on maksullinen)
lapsille ja nuorille:
Lasten ja nuorten puhelin 116 111
(puhelu on ilmainen)
Lasten ja nuorten netti:
www.lastenjanuortennetti.net

Suomen Mielenterveysseura

www.mielenterveysseura.fi
valtakunnallinen kriisipuhelin
01019 5202 (puhelu on maksullinen)
verkkokriisikeskus: www.tukinet.net

Väestöliitto

www.vaestoliitto.fi

nuorille: www.vaestoliitto.fi/nuoret

pojille: Poikien puhelin 0800-9488

Tekstari-Tupu

www.tekstaritupu.net

Kuopio puh. 044 033 0033

Nyyti

edistää ja tukee opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja elämäntilintakykyä.

www.nyyti.fi

Nettipoliisi mm. Facebookissa

VERKE

Verkkonuorisotyön valtakunnallinen kehittämiskeskus

<http://www.verke.org/>

<http://www.verke.org/verke/toimijat>

Tekstin kirjoittivat

Päivi Mäenpää, kuraattori, Savon ammatti- ja aikuisopisto

Kati Salonen, kuraattori, Savon ammatti- ja aikuisopisto

Anita Mönkkönen, kuntoutusohjaaja, TATU – Tartu tutkintoon-hanke,

Savon ammatti- ja aikuisopisto

Pekka Puustinen, kasvun ja oppimisen tuen johtaja, Kuopion kaupunki

Pauliina Pöntinen, opinto-ohjaaja ja psykologian opettaja, Kallaveden lukio,

Kuopion kaupunki, Kasvun ja oppimisen tuen palvelualue, Lukioyksikkö

Panu Pohjolainen, oppilaitospastori Savon ammatti- ja aikuisopisto

/Kuopion ev.lut. seurakuntayhtymä

7 Tärkeää asiaa seksuaaliterveydestä nuorille!

Nuoruuden kehitysvaiheet ja niiden kehitystehtävät



Nuoruusikä sijoittuu ikävuosien 12–22 väliin ja käynnistyy hormonitoiminnan lisääntymisen ja fyysisen kasvun myötä. Nämä vaikuttavat nuoren psyykkiseen tasapainoon ja hänen on sopeuduttava sisäisiin ja ulkoiisiin muutoksiin. Nuori kohtaa tilanteita, joihin hänen on otettava kantaa aikuisuuden näkökulmasta ja hänen on huomioitava itsessään tapahtuvat muutokset sekä niiden aiheuttamat merkitykset ympäristössä.

1. Itsenäistyminen

Nuorten irrottautuminen vanhemmistaan, heidän tarjoamastaan tyydytyksestä ja heihin kohdistuneista toiveista sekä vanhempien löytäminen uudella aikuisella tasolla.

2. Seksuaalisen identiteetin jäsentyminen

Puberteetin johdosta muuttuvan kehonkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen.

3. Sosiaalisen roolin löytäminen

Ikätovereiden apuun turvautuminen nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana. itsensä sijoittaminen lapsuudenkotia laajempaan ympäristöön, osaksi yhteiskuntaa.

Vaiheet	Ikä	Kehitystehtävä
Varhaisnuoruus	12–14 vuotta	Muuttuva suhde omaan kehoon
Keskinuoruus	15–18 vuotta	Muuttuva suhde vanhempiin
Jälkinuoruus	19–22 vuotta	Lopullinen aikuisen persoonallisuuden eheytyminen

Seksuaalisuus nuoruuden kehitysvaiheissa

Se miten suhtaudumme omaan kehoomme ja ruumiillisuuteemme, kertoo paljon suhteesta itseemme. Kehon asennot, pienetkin liikkeet, paljastavat meissä monia asioita – tunteita, tuntemuksia, ajatuksia. Kun olomme on hyvä, kehomme voi yleensä hyvin. Hyvin voiva keho mahdollistaa myös hyvää oloa. Ei siis ole lainkaan samantekevää, kuinka kehoa, omaa ruumistamme kohtelemme tai millaista huolta siitä pidämme. Meillä on myös vastuu siitä, miten kohtaamme toisten kehot: kosketammeko luvatta vai luvalla, hellien vai loukaten. Kosketus tapahtuu sanoin, katsein tai fyysisen kontaktin avulla. Kehollamme voimme myös viestittää, mitä toisista ajattelemme. Kehomme on aistiemme ja tunteidemme koti.

Nuori kokee seksuaalisuuden eroottisena omakohtaisena tunteena ajatuksissaan, mielikuvissaan ja fantasioissaan. Itsetyydytyksessä ja fantasioissa nuori luo itseään uudeksi, sellaiseksi mitä hän ei ole ollut aikaisemmin. Seksuaalisuuteen liittyvä eroottinen lataus on toisaalta uudella tavalla kiihottava, hämmäntävä ja kiinnostava sekä toisaalta ahdistava ja kauhistuttava.

Seksuaaliterveyspalvelut nuoren tukena

Nuorten raskauden ehkäisyn laiminlyönnin taustalla on usein monia tekijöitä. Tietotaidot, kuten raskausriskin arviointikyky, voivat olla heikkoja. Nuorten yhdynät ovat usein ennakoimattomia ja satunnaisia, joten säännöllistä hormonaalista ehkäisyä ei käytetä eikä kondomia pidetä mukana. Lisäksi seksiä harrastetaan nuoruusiässä valitettavan usein päihtyneenä, mikä entisestään heikentää arviointikykyä ja impulssihallintaa.

Mistä saat ehkäisypalvelut Kuopiossa?

Lukiot ja ammatilliset oppilaitokset järjestät ehkäisypalvelut osana opiskeluterveydenhuoltoa. Ota siis ehkäisyasioissa ensisijaisesti yhteys oman oppilaitoksesi terveydenhoitajaan.

Kuopion kaupungin perhesuunnitteluneuvola tarjoaa myös ehkäisypalveluja. Lisäksi perhesuunnitteluneuvola neuvoo ja ohjaa erilaisissa seksuaaliterveyteen liittyvissä ongelmissa (= seksuaalineuvontaa) ja tarjoaa keskusteluapua esim. raskauden keskeytykseen liittyvissä asioissa.

Muista seksuaalioikeutesi!!

Seksuaalioikeudet ovat osa ihmisoikeuksia. Niiden keskeinen sisältö on, että jokaisella ihmisellä ja parilla on oikeus tietoisesti ja vastuullisesti päättää omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista.

Koulukiusaaminen on lisääntynyt erityisesti peruskoululaisilla pojilla ja se on yleistä myös ammattiin opiskelevilla. Seksuaalisen väkivallan kokemukset näyttäytyvät lukiolaisilla ja ammattiin opiskelevilla tytöillä. Lukiolaisista tytöistä joka kahdeskymmenes ja ammattiin opiskelevista joka kymmenes on ollut vastentahtoisesti yhdyntässä.

Seksuaalisen väkivallan eri muodot

Seksuaalista väkivaltaa ovat mitkä tahansa uhriin kohdistuvat seksuaaliset aktiviteetit, joihin uhri ei ole suostunut tai joita hän ei henkisen tilansa vuoksi ymmärrä ja jotka tuottavat kipua ja nöyryytystä. Seksuaalista väkivaltaa on myös vastentahtoisista seksuaalista koskettelua, häirintää ja pornografian käyttämistä. Seksuaalista väkivalta voi olla myös rituaalista ja rituaaleihin liittyvää. (Perttu 1999.)

Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan ei-toivottua, yksipuolista seksuaalisväritteistä käyttäytymistä tai sukupuoleen perustuvaa syrjintää. Se voi olla fyysistä koskettelua tai puhetta, jonka kohde tuntee vastenmieliseksi. Häirinnästä saataan vaieta, koska kohde pelkää leimautumista ja häpeän tuntoa. Flirttaamista ja häirintää voi olla vaikea joskus erottaa, sillä ihmisten sietokyky ja kokemukset ovat erilaiset. Oma kokemusta ei kuitenkaan kannata mitätöidä. Seksuaalinen ahdistelu on seksuaalista häirintää, johon liittyy kohteen ruumiillisen itsemääräämisoikeuden loukkaus tai sen yrittys. Seksuaalista häirintää on myös nimittely.

Seksuaalisen väkivallan **tunnetuin ilmenemismuoto on raiskaus**. Seksuaalirikoksella tarkoitetaan tekoa, joka loukkaa tai vahingoittaa toisen ihmisen seksuaalisuutta. Vaikka teosta ei jäisi jälkiä, on kuitenkin tapahtunut jotakin, mihin ei ole ollut toisen osapuolen lupaa ja suostumusta. Seksuaalirikoksia ovat mm. raiskaukset, pakottaminen seksuaaliseen tekoon, aikuisen seksuaalinen hyväksikäyttö ja seksuaalipalvelujen ostaminen (Tukinainen). Suomen laissa seksuaalinen ahdistelu

ja häirintä ovat asianomistajarikoksia, jotka edellyttävät, että asianomistaja nostaa kanteen epäiltyä vastaan. Rikos on voimassa 10 vuotta.

Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö (Rikoslain 20. luku, §6): Lain mukaan lapsen seksuaalinen suojaikäraja on 16 vuotta. Perhepiirissä tapahtuvassa lapsen seksuaalisessa hyväksikäytössä suojaikäraja on 18 vuotta. Mikäli seksuaalinen hyväksikäyttö kohdistuu alle 16-vuotiaaseen tai perheessä alle 18-vuotiaaseen lapseen, on kysymyksessä rikos. Poikkeuksena tästä ovat iältään tai henkisesti ja fyysiseltä kehitykseltään lähellä toisiaan olevien, alle 16-vuotiaiden nuorten väliset seksisuhteet silloin, kun kyseessä on molemminpuolinen suostumus.

Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö on aikuisen, teini-ikäisen tai joskus toisen lapsen ylivallan väärinkäyttöä seksuaalisen nautinnon hankkimiseksi. Hyväksikäyttäjän valta voi tulla esimerkiksi ikä-, koko- ja kehityserosta, tai luottamus- tai auktoriteettiasemasta lapseen nähden. Hyväksikäyttö voi sisältää esimerkiksi hyväilyä, seksistisiä kommentteja, seksualisoitunutta kanssakäymistä tai suoranaisten raiskauksen. Se voi tapahtua vain kerran tai toistua pidemmän ajanjakson ajan. Tärkeintä hyväksikäytössä on kuitenkin se, millaisena hyväksikäytetty sen on kokenut ja kuinka syvästi se on vaikuttanut häneen. Lapsuudessa koetut väkivallan ja hyväksikäytön kokemukset aktivoituvat usein vasta aikuisiässä.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu on vasten omaa tahtoa tapahtuvaa seksuaalista toimintaa ja se loukkaa lapsen tai nuoren ikätasoista seksuaalikehitystä. Tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi uhkailu, kiristäminen, johdattelu, lahjonta tai pakottaminen yhdyntään, suuseksiin tai suutelemiseen. Sitä on myös seksiin liittyvien asioiden katsomaan ja kuuntelemaan pakottaminen, pakottaminen koskemaan itseään tai toista tai väkisin koskettelu. Myös luvatta kuvaaminen seksuaalisiin taroituksiin ja seksuaalisten kuvien levittäminen Internetin kautta ovat seksuaalista kaltoinkohtelua. Kaltoinkohtelija voi olla aikuinen tai toinen alaikäinen. Seksuaaliset vaaratilanteet voivat olla akuutteja tai pitkittyneitä.

ÄLÄ JÄÄ KOKEMUSTESI KANSSA YKSIN!

Jos koet että seksuaalioikeuksiasi on loukattu, älä jää asian kanssa yksin. Apua voit hakea oman oppilaitoksesi henkilökunnalta tai terveydenhuollon piiristä. Sillä, että jaat kokemuksiasi luotettavan aikuisen kanssa ja saat ongelmiisi apua, autat itseäsi selviämään paremmin elämässäsi eteenpäin.



Kuopiossa apua tarjoavat toimipisteet	Yhteystiedot
Oma lääkäri	
Poliisi	07 187 50 311
Kriisikeskus/rikosuhripäivystys	017 262 77 33
SIHTI nuorten vastaanotto (16–19 vuotiaat)	044 718 10 78
Kuopion psykiatrian keskus (yli 23- vuotiaat)	017 175 190
Tukiryhmät (Delfins)	050 522 66 04
Perhesuunnitteluneuvola/seksuaaliterapeutti	017 186 506

Tekstin kirjoitti:

Annu Hiekka-aho, terveydenhoitaja ja seksuaaliterapeutti, Kuopion kaupunki,
 Terveydenhuollon palvelualue

8 Puhetta päihteistä - kriittistä pohdintaa tarvitaan

Tässä luvussa päihteillä tarkoitetaan alkoholia, huumausaineita, liuotinaineita (imppaaminen), lääkkeitä ja muita aineita, joita käytetään päihtymistarkoituksessa. Päihteiksi määritetään myös tupakka, koska se aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Kaikki nämä aineet vaikuttavat aivoihin ja keskushermostoon, minkä vuoksi näiden päihteiden käyttöön liittyy nuorten kehitystä ja terveyttä haittaavia vaikutuksia.

Aikuisten mallit ja päihteiden käytön määritelmiä

Nuorten kannattaa pohtia kriittisesti aikuisten antamia päihteiden käyttöön liittyviä malleja. Humalajuominen on yleisesti hyväksyttyä Suomessa. Miksi humalajuomista pikemminkin ihannoidaan kuin vieroksutaan? Juomiseen liittyy odotus sosiaalisesta yhdessäolosta ja rennosta hauskanpidosta, joka voi humalajuomisen vuoksi muuttua ikäviksi tilanteiksi. Monissa muissa maissa paheksutaan humalaan juomista.

Humalajuomisen (binge drinking) kansainvälinen raja on aikuisilla naisilla 4 ja miehillä 5 tai useamman alkoholiannoksen juominen yhdellä juomakerralla. Suomessa humalajuomisen rajoiksi on määritetty naisilla 5 annosta ja miehillä 7 annosta. Erot miesten ja naisten riskikulutuksen rajoissa selittyvät mm. naisten pienemmän ruumiinpainon ja vesipitoisuuden sekä hormonaalisten tekijöiden pohjalta. Nämä rajat eivät kuitenkaan ole turvarajoja eivätkä sovellu raskaana oleville tai määrättyjä lääkkeitä käyttäville. Suomessa humalajuomisen rajoja ovat osaltaan hämärtäneet mm. olutteollisuuden suuret pakkauskoot (ns. six back tai mäyräkoira, jossa on 12 olutpulloa) ja tarjoushinnat.

Suomalaisesta aikuisväestöstä raittius ja alkoholinkäyttö voidaan nähdä kohtuukäytön, humalajuomisen ja suurkulutuksen jatkumona (ks. alla oleva janakuvio). Päihdelääketieteessä päihdehäiriöiden (substance use disorders) vaikeinta muotoa kuvaillaan käsitteellä riippuvuus (dependence) ja lievempiä muotoja käsitteellä haitallinen käyttö ja väärinkäyttö (ongelmakäyttö).

Raittiit	Alkoholia kohtuullisesti juovat	Humalaan silloin tällöin juovat	Usein humalaan juovat	Suurkuluttaja
10 %	30 %	30 %	20 %	10 %

Alle 18-vuotiaiden alkoholin kohtuukäytön rajasta ei voida puhua! Alaikäisten alkoholin käyttö on alkoholilain (1143/1994) ja terveydellisin perustein kiellettyä. Myös tupakkatuotteiden myyminen tai luovuttaminen alle 18-vuotiaille on kiellettyä terveydellisin ja tupakkalain perustein. Huumausaineiden hallussapito ja käyttö on laitonta kaiken ikäisille (Huumausainelaki 373/2008). Oletko pohtinut, miksi tästä huolimatta 16-vuotiaista raittiita on vain noin neljännes, miksi noin kaksi kymmenestä nuoresta tupakoi ja yksi kymmenestä on kokeillut huumausaineita ainakin kerran?

Alkoholi on Tilastokeskuksen mukaan työikäisten yleisin kuolinsyy Suomessa. Lisäksi alkoholin tai muiden päihdyttävien aineiden käyttö liittyy usein liikenneonnettomuuksiin ja väkivaltaan (kotona, kadulla, ravintoloissa jne.). Vastuullinen alkoholinkäyttö on sitä, että kenenkään ei tarvitse siitä kärsiä. On myös tilanteita, joihin alkoholi tai muut päihteet eivät kuulu lainkaan: **liikenne, työ, raskaus, lastenhoito jne. edellyttävät ehdotonta tilanneraittiutta.**

Myös huumausaineiden käytössä puhutaan kokeilukäytöstä ja ongelmakäytöstä. Puhutaan myös huumausaineiden viihdekäytöstä (recreational drug use), joka kuvaa huumausaineiden käyttöä vapaa-aikana ja virkistystarkoituksessa. Huumausaineiden viihdekäyttöön liittyy oletus, että huumausaineiden käyttö on hallinnassa. Käsitystä hallitusta, hauskanpitoon liittyvästä käytöstä kuvaavat myös termit huumausaineiden huvi-, trendi- tai virkistyskäyttö.

Huumaavien aineiden kirjo on laaja, ja uusia, synteettisiä huumaavia aineita kehitellään koko ajan lisää. Eri huumausaineiden vaikutusmekanismit ja niiden aiheuttamat fyysiset ja psyykkiset riippuvuudet ja muut terveyshaitat ovat hyvin erilaisia. Alkoholi ja tupakka ovat niin sanottuja laillisia päihteitä yli 18-vuotiaille. Ne kuuluvat terveysriskiensä ja riippuvuutta aiheuttavien ominaisuuksiensa perusteella keskivaikeaan (alkoholi) ja kovimpaan luokkaan (tupakka).

Mitä tilastot kertovat opiskelijoiden päihteiden käytöstä? Osa nuorista on alkanut ottaa etäisyyttä runsaaseen alkoholinkulutukseen ja ylipäätään alkoholin juomiseen. Nuorten alkoholinkäyttö on polarisoitumassa: yhä suurempi osa ei juo alkoholia ollenkaan - toisaalta yhä suurempi osa on lisännyt humalajuomistaan merkittävästi.

Päihteiden käytön haitat

Päihteiden käyttö vaikuttaa haitallisesti sekä nuorten että aikuisten terveyteen (ks. Pikatietoa). Päihteet vaikuttavat nuorten hermostoon ja yksilönkehitykseen aivan erityisellä tavalla.

- Päihteet vaarantavat nuorten aivojen ja keskushermoston kehitystä sekä kognitiivisia toimintoja, erityisesti muistia, loogista ajattelua ja oppimista.

Opinnot voivat vaikeutua päihteiden käytön takia, koska mieleen painaminen ja mieleen palauttaminen vaikeutuvat.

- Päihteiden käyttö altistaa myös masennukseen tai univaikeuksiin. Ahdistusherkillä voi krapula johtaa jopa paniikkikohtaukseen.
- Alkoholin humalluttava vaikutus kasvaa iän myötä eli nuoret humaltuvat hitaammin kuin aikuiset. Nuorten keskushermoston sietokyky on parempi, minkä vuoksi krapula- ja vieroitusoireet ovat lievempiä kuin aikuisilla. Alkoholin sietokyky selittyy osittain nuorten kehon korkeammalla vesipitoisuudella. Toisaalta alkoholiriippuvuus voi kehittyä nuorelle jo parissa vuodessa.
- Nuorten kokemattomuus voi itessään olla vaaratekijä ja juominen aikuisten tapaan voi aiheuttaa vaarallisia yllätyksiä tai tapaturmia. Vaarallisin tekijä nuorille on alkoholin veren sokeria alentava vaikutus, mikä vaikeuttaa aivojen energian saantia ja toimintakykyä, aiheuttaen pahimmillaan tajuttomuuden tai kuoleman. Etanolimyrkytys, syvä humalatila, on yleisin akuutti myrkytys, ja etanoli on yleisin myrkytyskuolemia aiheuttava aine Suomessa.
- Päihteet aiheuttavat häiriöitä myös sukupuoli- ja kasvuhormonin tuotantoon. Alkoholin runsaan käytön johdosta miehet feminisoituvat ja naiset maskulinisoituvat. Lisäksi humalassa lisääntyy vaara joutua seksuaalisen hyväksikäytön tai väkivallan kohteeksi.
- Päihtymys johtaa huolestuttavan usein myös tapaturmiin tai väkivaltaiseen käyttäytymiseen. Tapaturmien riski lisääntyy, kun alkoholipitoisuus kohoaa yli 1 promillen eli kun on nautittu 5–7 alkoholiannosta. **Nuori, samoin kuin aikuinenkin, on aina vastuussa omista valinnoistaan ja tekemisistään, myös päihteiden vaikutuksen alaisena.**

Viimeaikoina on mm. internet-keskusteluissa nostettu kannabiksen vaarattomuus alkoholin käyttöön verrattuna. **Päihdelääketieteen asiantuntijat muistuttavat kuitenkin seuraavista kannabiksen aiheuttamista vakavista vaaroista:**

- Äkilliset sekavuustilat (väkivaltaisuus, motorinen koordinaatiokyky heikentyä, reaktioaika kasvaa, mikä aiheuttaa riskejä liikenteessä)
- Tilapäiset psykoottiset häiriöt (aistiharhat, vainoharhaisuus, ahdistuneisuus ja väkivaltaisuus)
- Pidentyneet ja krooniset psykoottiset tilat (psykoosi, skitsofrenia tai masennus)
- Heikentyneet kognitiiviset kyvyt (muisti, oppiminen jne.)
- Hengitysteiden vauriot, syöpäriski, riippuvuus

Erityisesti täysi-ikäisille opiskelijoille on suunnattu Elämäntapaliiton alkoholihaittojen vähentämiseen tähtäävä HissunKissun- sivusto ja verkkopalvelu (www.hissunkissun.net). Sivuston testien ja muiden sisältöjen avulla voi pohtia omaa alkoholinkäyttöään ja löytää myös vinkkejä vaikkapa onnistuneiden bileitten järjestämiseen.

Keskustelu päihteistä opiskeluterveydenhuollossa

Keskustelu päihteistä on yksi osa opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajien ja lääkärien työtä. Opiskelijoille jaetaan terveystarkastus, joka täytetään ennen terveystapaamista. Ko. kysely sisältää kysymyksiä useista terveyteen liittyvistä tekijöistä ja päihteiden käyttöä arvioidaan Nuorten päihdemittarilla (Adolescents' Substance Use Measurement, ADSUME) tai AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) -testillä. Nämä kyselyt auttavat opiskelijaa ja terveydenhoitajaa arvioimaan opiskelijan päihteiden käyttöä ja siihen liittyvää keskustelun ja ohjauksen tarvetta.

Oma-apu – työvälineet ja sosiaalinen media

Suurin osa ihmisistä haluaa tehdä ja pystyy tekemään muutoksia päihteiden käytössään itsenäisesti. Internetin välityksellä on tarjolla välineitä ja ohjelmia, joiden avulla voidaan arvioida omaa juomista. Esimerkiksi Päihdelinkki (www.paihdelinkki.fi) tarjoaa runsaasti tietoa ja "Oma-apu" -työvälineitä, mm. seuraavat testit ohjeineen: juomatapatesti, AUDIT, alkoholiriippuvuus (SADD), huumeidenkäyttö ja promillemittari, tupakkariippuvuustesti (<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/tupakointi>). Sivustolta löytyy apua myös ns. toiminnallisiin riippuvuuksiin, esimerkiksi netinkäyttötesti tai rahapelitesti.

Tupakoinnin ja nuuskaamisen lopettamiseen tarjoaa apua www.stumpi.fi, jossa on tietoa, testejä ja mahdollisuus kysymyksiin asiantuntijalle. Terveystietokeskuksen Selvä peli -sivustolta löytyy myös Nuorten päihdemittari, joka auttaa arvioimaan päihteiden käyttöäsi ja antaa ohjeita muutokseen (**Testi 1 - Selvä peli**). Mielenkiintoinen on myös Alkoholiohjelman sivulta löytyvä testi: Löydätkö sinä kolme syytä, joiden vuoksi juoda vähemmän? (**Miksi vähentäisin alkoholinkulutustani? E-kortti**).



Linkkejä:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/paihteet_ja_riippuvuudet



--> nuorten kulma

www.paihdelinkki.fi

<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/audit>

<http://www.lasinenlapsuus.fi>

<http://www.varjomaailma.fi/tervetuloa>

www.stumppi.fi

<http://www.eroontupakasta.fi/>

<http://www.hengitysliitto.fi/Savuttomuus/>

<http://www.irtihuumeista.fi/>

<http://www.lastenseurassa.fi/>

www.hissunkissun.net

Pikatietoa

Animaatiot

Päihhteet ja aivot

Tietovisa

K18

Miten alkoholia kannattaa käyttää

Alkoholin liikakäytön riskit

Tukea Kuopiosta

- Oman oppilaitoksen opiskeluterveydenhuolto, kopio ja "googlaa" seuraava linkki:
<http://www.kuopio.fi/web/terveyspalvelut/opiskeluterveydenhuolto>
- Omalääkäri, p.017 182 111 , opiskelija voi käydä myös omalääkärillä, löydät asuinalueesi oman lääkärin klikkaamalla seuraavaa linkkiä: omalääkärialuehaku
- Oman oppilaitoksen psykologi tai kuraattori
- Kuopion seudun päihdepalvelusäätiö/ päivystys ja palveluohjaus puh. 017 18 3672
- alle 21-vuotiaat p 044 718 3310, <http://www.ksps.fi/index.htm>
- Nuorten vastaanotto Sihti (12-19v) p. 044 718 1078 arkinen klo 11.30 - 13.30
<http://www.kuopio.fi/web/terveyspalvelut/mielenterveyspalvelut>
- Kuopion perhekiisiyksikkö (nuori voi tulla yksikköön myös yksin),
– päivystys p. 017 183 393
- Kuopion Psykiatrian keskus, p. 017 175 190 tai 017 174 340
- Kriisikeskus p. 017 262 7733 tai 017 262 7738 ma - pe 8-21, la - su 14–21
<http://www.kuopionkriisikeskus.fi/>
- Nuorisopalvelut, kasvujaoppiminen(at)kuopio.fi
- Pohjois-Savon syöpäyhdistys (tupakasta vieroituskurssit), p. (017) 5801 801

Kirjallisuutta

1. Alkoholiongelman hoito. 2005. Käypä hoito. Terveysportti. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. <http://www.kaypahoito.fi/kh/kaypahoito?suositus=hoi50028> (27.10.2011).
2. Huhtanen P, Miekka M, Mustonen H, Mäkelä P. 2011. Suomalaisen alkoholinkäyttötavat 1968–2008: Juomatapatutkimusten tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 26/2011. Helsinki.
3. Lommi A, Luopa P, Puusniekka R ym. 2010. Kouluterveyskysely 2010. Kuopion kuntaraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
4. Marttunen M & Kiianmaa K. 2003. Nuoret ja päihteet. Teoksessa: Salaspuro M, Kiianmaa K, Seppä K. Päihdelääketiede. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.
5. Mäkelä P, Mustonen H & Tigerstedt C. (toim.). 2010. Suomi juo. Suomalaisen alkoholinkäyttö ja sen muutokset 1968–2008. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino, Helsinki.
6. Pirskanen M & Pietilä A-M. 2011. Päihteet ja opiskelijat. Opiskelijoiden päihteiden käyttö ja päihteettömyyden edistäminen. Teoksessa Kunttu K. ym. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. Bookwell Oy, Porvoo.

Nuoruus on uusi mahdollisuus!



Tekstin kirjoitti:

Marjatta Pirskanen, TtT, terveyden edistämisen suunnittelija, Kuopion kaupunki, Terveystieteiden tutkimuskeskus

9 Sähköinen media – hyvä renki, huono isäntä

Media on laaja käsite. Sähköisen median laitteet eli televisio, tietokone, kännykkä ja pelilaitteet ovat merkittävässä asemassa nuorten elämässä. Ne ovat osa nuorten jokapäiväistä elämää ja sosiaalisia suhteita. Media toimii kasvattajana niin hyvässä kuin pahassakin. Parhaimmillaan median käyttö voi avartaa maailmankatsomusta, opettaa uusia tietoja ja taitoja sekä herättelee rakentamaan eettistä arvomaailmaa. Vanhempien tulisi kuitenkin auttaa nuorta ymmärtämään, ettei median maailma ole yhteneväinen todellisen maailman kanssa.

Television katselu, Internet ja tietokonepelit voivat vaikuttaa nuorten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja ovat yhteydessä ylipainoon. Runsas television katselu ja tietokoneella istuminen vie aikaa ja innostusta liikkumiselta ja hidastaa aineenvaihduntaa. Mainokset innostavat popsimaan epäterveellisiä välipaloja.

Netti ja tietokonepelit ovat elämysvoimansa vuoksi houkuttelevampia ja usein paljon koukuttavampia kuin esim. televisio. Internetin ja tietokonepelien suuri käyttö on riski sosiaalisten taitojen kehittymiselle, sillä se vie helposti suuren osan siitä ajasta, joka olisi nuoruusiässä tärkeää suunnata face-to-face-vuorovaikutukseen. Pelkästään netissä ei kehity tarpeeksi sosiaalisia tukiverkkoja ja arkisia ongelmanratkaisutaitoja.

Ongelmapelaamiselle ja koukkuun jäämiselle altistavat sellaiset pelit ja verkkoviestinnän muodot, jotka tarjoavat seuraa, kontakteja tai palkintoja. Riippuvuuden riskejä lisää, jos pelaaminen toimii puuttuvien ihmissuhteiden korvikkeena ja tyhjen hetkien täydentäjänä.

Kännykät ja sosiaalinen media

Kännykkä ja sosiaalinen media (mm. Facebook ja Twitter) ovat tärkeitä välineitä nuorten sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Kännykkä on nuorille paitsi puhelin ja hyötyesine, myös peli- ja ajanvietelaite. Nuoret ylläpitävät sosiaalisia suhteitaan ja organisoivat arkeaan sen avulla. Sosiaalinen media on keskeisessä asemassa monien nuorten ajankäytössä. Kännyköitä käytetään paljon myös sosiaalisen median välineinä.

Internet, kamerakännykät ja sosiaalinen media tarjoavat valitettavasti uusia keinoja ja muotoja myös kiusaamiselle. Netissä tai kännyköiden kautta voi levittää juoruja, noloja valokuvia tai henkilökohtaisia tietoja tai lähettää nimettömiä pilkkaavia tai uhkailevia viestejä. Kun koulukiusaaminen rajoittuu yleensä kouluaikaan, netin

kautta kiusaaja tavoittaa kiusatun periaatteessa milloin vain ja voi saada kiusaamiselleen laajemman yleisön. Netissä harmittomaksi pilaksi tarkoitettu tempaus voi karata käsistä, kun yleisöä voi olla hyvin paljon. Kerran julkaistua valokuvaa tai tekstiä on hyvin vaikea saada netistä kokonaan poistettua. Toisen henkilön halventaminen ja loukkaaminen Internetissä voidaan tulkita kunnianloukkausrikokseksi, josta tuomitaan rangaistuksiin ja vahingonkorvauksiin.

Aikuisena arjessa

Nuoret voivat hyvin helposti törmätä Internetissä ja myös muiden medioiden välityksellä sopimattomaan aineistoon ja ehdotuksiin. On tärkeää, että nuoret tietävät turvallisen nettikäyttämisen säännöt, etteivät joudu ongelmiin liian luottavaisuutensa vuoksi.

Nuorten kanssa voidaan keskustella tapahtuneesta ja miettiä yhdessä ratkaisuja mahdollisiin ongelmiin liittyen. Tarvittaessa tulee olla yhteydessä myös poliisiin, mikäli nuoreen on kohdistunut esim. seksuaalista häirintää.

Vanhemman tulisi olla tietoinen, mihin kotitietokonetta käytetään. Useassa tapauksessa esim. tekijänoikeusrikkomuksista kiinni jääneen nuoren vanhemmille on tullut yllätyksenä, että kotikoneesta on tullut osa suurta ja laitonta tiedostojenjakoverkkoa. Ankarin rangaistus tekijänoikeusrikoksesta on kaksi vuotta vankeutta ja tekijänoikeusrikkomuksesta sakko. Rikosoikeudellisen vastuun lisäksi oikeudenloukkaaja on velvollinen maksamaan oikeudenhaltijoille hyvitystä luvattomasta teosten käyttämisestä ja vahingonkorvausta.

Nuori tarvitsee tukea myös median mallien kyseenalaistamiseen. Erityisesti naisille suunnatut media- ja mainosisällöt suorastaan myyvät kehollista tyytymättömyyttä. Median täydellisiksi trimmatut esikuvat laittavat itsetunnon koetukselle. Kun nuoren fyysinen minäkuva on hauraassa rakentumisvaiheessa, ulkonäköön kohdistuvat viestit ja ihanteet vaikuttavat nuoren mieleen herkimmin. Onneksi lähipiirin aikuiset moninaisine muotoineen ja myös virheineen ovat voimakkaampia esikuvia kuin median epärealistiset mallit. Paras tilanne on se, että aikuinen hyväksyy itsensä ja myös kannustaa nuorta arvostamaan itseään sellaisena kuin on.

Vanhempien tulisi perehtyä tietokonepeleihin ja Internetin käyttöön siinä määrin, että he osaavat ohjeistaa ja tarvittaessa myös rajoittaa tai kokonaan kieltää nuorta niihin liittyen. Netin käytöstä ja pelaamisesta on hyvä olla sovitut pelisäännöt. Yhteenlasketun ruutuajan ei tule ylittää kahta tuntia päivässä. Mikäli tarpeen, yksi mahdollisuus on tehdä kirjallinen sopimus, jossa perheen omat pelisäännöt listataan. Voidaan sopia mm. henkilötietojen ja valokuvien luovuttamisesta, nettiystävien tapaamisesta ja sekä netin käytön aikarajoista. Yhteiset pelisäännöt voidaan tulostaa ja kiinnittää esim. tietokoneen viereen. Myös sääntöjen rikkomisen seurauksista on hyvä sopia etukäteen.

Ongelmapelaaminen on rahan- ja/ tai ajankäytöltään liiallista pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti pelaajaan, hänen läheisiinsä tai muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Nämä kielteiset vaikutukset liittyvät usein talouteen, suoriutumiseen opinnoissa tai työelämässä sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. (THL 2010)

Riippuvuus eli addiktio

Ongelmapelaaminen voi pahimmillaan johtaa riippuvuuteen. Riippuvuudessa on kyse kokemuksellisesta kiintymyksestä johonkin aineeseen tai toimintaan.

Riippuvuus syntyy vain, jos pelaamisen tai muun toiminnan tai aineen vaikutukset ovat olleet toivottuja. Pelaamista tai muuta toimintaa ruokkii tunne siitä, että silloin elämä ja tilanne on hallinnassa. Yleensä riippuvuudesta kärsivä ihminen on jollain tavoin tietoinen ongelmastaan, mutta riippuvuuden seurauksia itselle vähätellään tai ei myönnetä. Riippuvuusikäyttäytymiseen liittyy kuitenkin myös häpeä, syyllisyys, salailu, kieltäminen ja asioiden vääristely. Riippuvuus vaikuttaa myös riippuvaisen läheisiin ja ihmissuhteisiin.

Riippuvuus eli addiktio voi kohdistua mm. seuraaviin asioihin:

- Rahapelit
- Netti
- Seksi
- Työ
- Valta
- Shoppailu
- Liikunta
- Syöminen
- Viiltely / Pistäminen
- Alkoholi
- Huumeet
- Lääkkeet
- Liuottimet ym.
- Nikotiini
- Kofeiini
- Suklaa

Peliriippuvuuden taustalla vaikuttaa seuraavanlainen mekanismi:

- Mielihyvä → Opin, että tämä tuntui hyvälle
- Toistaminen → Totun, että tämä toimii minun kohdalla
- Toistamispakko → Toistan, vaikka tästä tulee myös ongelmia
- Riippuvuus → Pakkomielle: ongelmia aiheuttava toiminta jatkuu, vaikka itsekin ymmärtää järjellä tilanteen vain pahenevan

Kyseessä on usein hitaasti kehittyvä ja opittu tunnekokemus. Taustalla on yleensä viihde, tunteiden säätely, jännityksen tai stressin purkaminen, rahan hankinta ja äkkirikastumisen toive. Muutoksen aika on aina huomenna. (Nokela 2009)

Kieltäminen

Riippuvuuteen liittyy aina kieltäminen. Se on suojautumista syyllisyydeltä ja häpeältä – nuori ei halua kohdata kipeää todellisuutta. Sisimmässään hän tietää toimivansa väärin, mutta toden kohtaaminen tuntuu vaikealle. Nuori alkaa valehdella ensin itselleen ja sitten muille. Kieltämisestä tulee automaattista ja se on etenevää monia keinoja käyttäen. Kiellon murtuminen aloittaa toipumisen (Nokela 2009)

Läheisen tapoja ongelman tunnistamiseen

Yksi keskeinen haitallisen pelaamisen tunnuspiirre on se, että pelaaminen aiheuttaa huolta tai vaikuttaa kielteisesti pelaajan lähipiiriin.

Ongelmalliseen pelaamiseen liittyviä tunnusmerkkejä:

- Nuori viettää koneen äärellä paljon aikaa ja unohtaa tauot.
- Voimakas kiinnostus pelaamiseen, ja kiinnostuksen väheneminen muihin asioihin
- Ajantaju katoaa pelatessa usein pitkiksi ajoiksi, pelaaminen suunniteltua pidempään ja suuremmilla summilla
- Rungas pelaamiseen ja sen ajatteluun tai suunnitteluun kuluva aika
- Pelaamattomuus aiheuttaa levottomuutta ja ärtyisyyttä.
- Tarve pelata yhä enemmän kasvaa.
- Pelaamisen rajoittaminen aiheuttaa voimakkaita negatiivisia tunnereaktioita.
- Pelimaailman ulkopuoliset kaverit jäävät pois.
- Velvollisuudet jäävät hoitamatta pelaamisen takia.
- Pelaaminen sekoittaa vuorokausirytmien.
- Pelaaminen aiheuttaa poissaoloja koulusta.
- Muut harrastukset jäävät pois pelaamisen takia.
- Pelaamisesta aiheutuu häpeän ja syyllisyyden tunteita.
- Pelaamisen salailu
- Nuori valehtelee pelaamisesta ja sen määrästä
- Pelaaja ei siedä arvostelua pelaamisesta.
- Pelaaminen varallisuuteen nähden kohtuuttoman suurilla summilla
- Pelipanosten kasvaminen ajan mittaan
- Voimakkaat mielialanvaihtelut
- Pelaamisen haitalliset vaikutukset lähipiiriin

(Pajula 2009)

Pelaamisen tasot

Enemmistö 96,9 %	Vähemmistö 2,1 %	Pieni ryhmä 1%
Ei ongelmaa	Kohtalainen ongelma	Vakava ongelma
Taso 1	Taso 2	Taso 3
<ul style="list-style-type: none"> - Ajanviete - Harrastus - Sosiaalinen toiminta - Miellyttävä ympäristö 	<ul style="list-style-type: none"> - Tappioiden tasoitusyrityksiä - Syyllisyys - Riidat - Pelaamisen salaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Masennus - Itsemurha-ajatukset - Ero - Velka ja köyhyys

(Pajula 2009 & THL 2007, SOGSin mukaan kuluneen vuoden aikana pelanneet)

Peliongelman syntyä voidaan kuvata ns. liikapelaamisen ansana:

LIIKAPELAAMISEN ANSA (esim. kolikkopelaaminen):



Apua ongelmapelaamiseen

Nuoren kanssa pelaamisesta keskusteltaessa hyviä kysymyksiä yhdessä pohdittavaksi ovat seuraavat:

- 1) Miksi nuori pelaa?
- 2) Mitä mieltä nuori itse on omasta pelaamisestaan?
- 3) Miksi pelaamista on vaikea kontrolloida?
- 4) Millaisia keinoja nuorella itsellään on pelaamisen hallintaan?
- 5) Minkälaisissa tilanteissa nuori pelaa erityisen paljon?
- 6) Millä tavoin pelaaminen on estänyt nuorta tekemästä muita asioita?
- 7) Mitä hyviä puolia pelaamisen lopettamisella olisi?
- 8) Mitkä ovat nuoren tavoitteet pelaamisessa?
- 9) Minkälaisia tavoitteita nuorella on elämässä?
- 10) Mitä positiivisia asioita elämässä voisi vahvistaa?
- 11) Minkälaista tukea nuori tarvitsee?
- 12) Miten toimia, kun tulee tarve pelata tai pelaamisen lopettaminen on erityisen vaikeaa?
- 13) Mitä pelaamisen tilalle?
- 14) Kuinka keskustella omasta peliongelma-alueesta läheisten kanssa?
- 15) Kuinka pyytää apua läheisiltä?
- 16) Kuinka ympäristö voi tukea prosessin aikana?
- 17) Miten toimia, jos pelaamisen kontrolli katoaa?

Haettaessa apua ja tukea nuorten peliongelmiin kannattaa ottaa yhteyttä koulun opiskelijahuoltoon tai esim. Kuopion Kriisikeskukseen, jossa löytyy asiantuntemusta peliongelmiin liittyen.

Vanhemmukseen liittyvissä kysymyksissä tukee myös Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainpuhelin numerossa 0600 12277 (puhelu maksaa 0,08e / min + pvm/mpm, päivystysajat Vanhempainnetin sivuilla). Erityisesti rahapelaamiseen liittyvissä huolissa auttaa Peluuri, jonka yhteystiedot ovat tämän tekstin lopussa.

Ongelmapelaamista hoidetaan Suomessa yleensä sekä päihde- että mielenterveyspalveluissa että joissakin erityisesti ongelmapelaajille suunnatuissa palveluissa. Aikuisten tuki – ja hoitopalveluista on tietoa osoitteessa www.thl.fi/pelihaitat.

Lisäksi mm. Päihdelinkki-sivustolla www.paihdelinkki.fi on testejä, joilla voi suunnata-antavasti testata netinkäyttöön tai rahapeleihin liittyvää riippuvaisuutta.

Hyödyllisiä linkkejä:

www.pelitaito.fi

www.mll.fi/kasvattajille/mediakasvatus

www.pelissa.fi

www.thl.fi/pelihaitat

<http://info.stakes.fi/pelihaitat/FI/koulutus/taydennyskoulutus/verkkokurssi.htm>

www.peluuri.fi

www.pelivoimapiiri.fi

www.koske.jyu.fi

www.paihdelinkki.fi

www.a-klinikka.fi

www.sininauhaliitto.fi

www.tyynela.fi

www.nimettomatpelurit.fi/index.htm

www.pelaamaltilla.fi

Lähteet:

Kouluikäisen terveystoiminta-ohje, Kuopion kaupunki, Kasvun ja oppimisen tuen palvelualue

Kuopion kriisikeskuksen ja yhteistyökumppaneiden esitys ”Lotosta nettiin”
Rahapelaaminen ongelmana Kuopio 22.10.2009

Nokela, Matti: Luento ”Mitä ovat riippuvuudet?” Kuopio 2009.

Nuoret pelissä-tukiaineisto THL 2011. Juvenes Print, Tampere.

Pajula, Mari (2009) Suhteet pelissä. Tietoa ja tukea
ongelmapelaajien läheisille. THL.

Pajula, Mari (2010) Liikaa pelissä. THL.

Tekstin kirjoitti:

Pauliina Pöntinen opinto-ohjaaja ja psykologian opettaja, Kallaveden lukio, Kuopion kaupunki, Kasvun ja oppimisen tuen palvelualue, Lukioyksikkö

10 Hyvinvointia kulttuurista

Kulttuuri saa ihmiset liikkeelle. Se innostaa, kiinnostaa, aktivoi, ärsyttää, herättää kysymyksiä sekä edistää sivistystä ja sosiaalisen pääoman syntymistä. Luovaa toimintaa voi kokeilla ja harrastaa omaehtoisesti vaikkapa perustamalla bändin, hyvien ystävien kera lukupiirissä tai tutustumalla kaupungin lukuisien eri kulttuuri- ja taidelaitosten ja -tapahtumien tarjontaan. Luovuuttaan voi etsiä ja toteuttaa myös ohjatusti eri harrastusmahdollisuuksien kautta. Se mikä toimii, selviää kokeilemalla.

Tutkimusten mukaan kulttuuri edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Taide ja kulttuuri ovat kaikkien yhteistä arvokasta omaisuutta. Jokaisella on vapaus valita miten tätä omaisuutta käyttää. Kulttuuri on juuri sitä mitä haluat sen olevan. Se on jokapäiväistä elämäämme, arkea ja juhlaa. Mikset siis ainakin kerran kokeilisit miltä tuntuu esimerkiksi työskennellä Taidemuseon avoimessa työpajassa tai osallistua ainutlaatuisen Anti-festivaalin performanssiin. Kino Kuvakukossa kokoontuu kerran viikossa Kuopion yliopiston ylioppilaskunnan vetämä, kaikille avoin Hyvät kuvat -elokuvakerho, joka tarjoaa 12 laatuelokuvaa superedulliseen 20 euron hintaan. Edullisempia leffateatterielämyksiä on vaikea hakea.

Kulttuurista nauttiminen ei ole siis Kuopiossa hinnasta kiinni. Kaikki kaupungin kulttuurilaitokset tarjoavat normaalihintaisia edullisempia opiskelijalippuja. Lisäksi muun muassa Kuopion Taidemuseoon on vapaa pääsy keskiviikkoisin ja alle 18-vuotiaille päivittäin. Kaupunginteatterilla on käytössä Viime hetken lippu, jolla opiskelijat ja koululaiset pääsevät teatteriin puoleen hintaan. Lipun voi ostaa teatterin lippukassalta esityspäivänä.

Taide ja kulttuuri voivat olla läsnä elämässä eri tavoin, sekä taiteellisena toimintana että taiteen kokemisena. Taiteesta ja kulttuurista voi tulla oma elämänmittainen polku tai ne voivat toimia hetkellisinä hyvää oloa tuottavina, tunteita vahvistavina tai pahaa oloa purkavina väylinä.

Nuoren kasvamisessa korostuu persoonallisen identiteetin rakentuminen. Nuorten omista lähtökohdista nousevalla luovalla toiminnalla on merkitystä positiivisen minäkuvan rakentumisessa. Taide ja kulttuuri tarjoavat välineen sosiaaliseen kasvuun ja oppimiseen. Itsetunto vahvistuu, kun itsestään löytää uusia piirteitä ja osaamista. Taide ja kulttuuri avaavat väyliä omaan elämään ja yhteisöön vaikuttamiseen. Taiteellisen toiminnan ja teoksien kautta voi ilmaista itseään sekä kommentoida ympäristöään. Kulttuurin ja taiteen harrastaminen antavat mahdollisuuden yhteiskunnallisen osallisuuden kokemiseen – kiinnittymiseen omaan kulttuuriperintöön ja kuulumisen tiettyyn viiteryhmään.

Luova toiminta vahvistaa usein olemassa olevaa käsitystä itsestä, mutta se voi toimia myös muutoksen käynnistäjänä, käsitys itsestä voi muuttua positiivisemmaksi. Luovan toiminnan kautta voi turvallisesti käsitellä ajatuksia ja tunteita, joille on muutoin vaikea antaa sanoja tai muotoa. Se voi sekä tukea itsenä olemista, että herätellä yksilöllisiä tunteita.

Kuopion Kulttuurikanava <http://k.kuopio.fi> tarjoaa helpon ja hauskan tavan tutustua Kuopioon. Linkit johdattavat suoraan eri kulttuurilaitosten ja yhdistysten www-sivuille. Kulttuurikanava tuo nähtäväksi joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina tiiviissä paketissa kyseisen kuukauden menovinkit, jonka lisäksi sivuilla julkaistaan säännöllisin väliajoin videohaastatteluja ja -juttuja ajankohtaisista kulttuuritapahtumista, -tilaisuuksista, kulttuurikasvoista sekä ilmiöistä.

Tekstin kirjoitti:

Kirsi Heikkinen, kulttuurisuunnittelija, Kuopion kaupunki, kansalaistoiminnan aktiivointipalvelut

